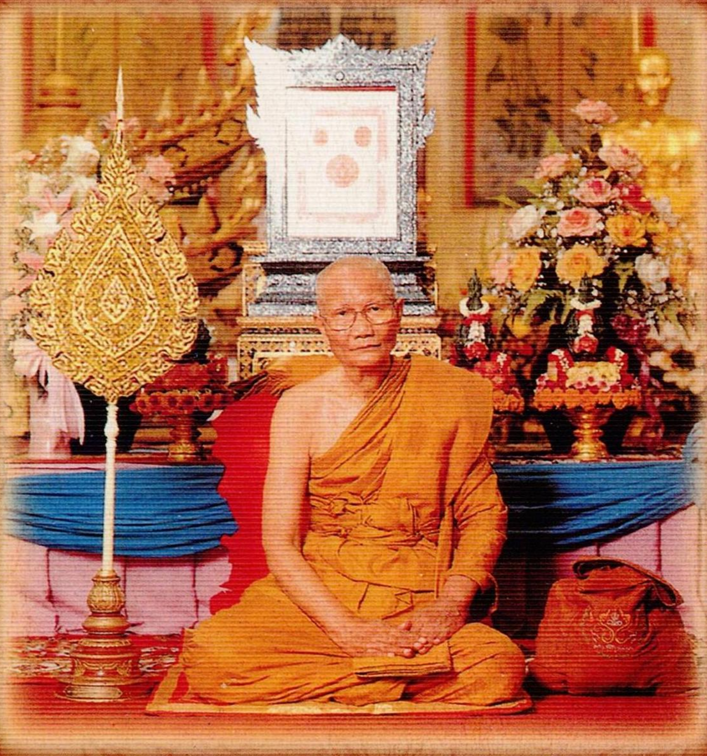
พัฒนาจิตด้วยทางสายเอก

สติปัฏฐานสี่



พระธรรมสิงหบุราจารย์

(หลวงพ่อ จรัญ ฐิตธมฺโม)

เจ้าอาวาสวัดอัมพวัน และเจ้าคณะจังหวัดสิงห์บุรี
อำเภอพรหมบุรี จังหวัดสิงห์บุรี

พัฒนาจิตด้วยทางสายเอก สติปัฏฐานสี่ พระธรรมสิงหบุราจารย์ (หลวงพ่อ จรัญ ฐิตธมฺโม)

ทางสายเอก

....สติปัฏฐาน ๔ เป็นการสอนคนให้มีสติปัญญา เพื่อจะได้รู้เท่าทันชีวิตและความเป็นไปในโลก เพื่อจะได้เดินทางไปในเส้นทางชีวิตได้อย่างราบรื่น และไปสู่จุดหมายปลายทางเมื่อสิ้นชีวิตจากโลกนี้ไปแล้ว นั่นก็คือสุคติภูมิเป็นที่ตั้ง สติปัฏฐาน ๔ จึงถือเป็นทางสายเอก อาตมาจะขอเปรียบเทียบไว้อย่างนี้ ทางสายจัตวาคือทางพอเดินได้ แต่มีหลุมมีบ่อ ทางสายตรีพอไปพ่อมาได้ ทางสายโทก็พอมาได้ แต่ทางเอกนั้นราบรื่น สะดวกตั้งแต่ต้นทางไปจนถึงปลายทาง ไม่มีอะไรที่จะมาเป็นอุปสรรค พระพุทธเจ้าจึงทรงเรียกทางสายเอกนี้ว่า สติปัฏฐาน ๔

พระธรรมสิงหบุราจารย์
หลวงพ่อจรัญ ฐิตธมฺโม
วัดอัมพวัน จ.สิงห์บุรี

พัฒนาจิตด้วยทางสายเอก
สติปัฏฐานสี่

โดย

พระธรรมสิงหบุราจารย์

เจ้าอาวาสวัดอัมพวัน และเจ้าคณะจังหวัดสิงห์บุรี

อำเภอพรหมบุรี จังหวัดสิงห์บุรี

และ

วิธีสวดชัยมงคลคาถา (พาหุงมหากาฯ)

วิธีสวดพระคาถาชินบัญชร

วิธีเดินจงกรม (วิปัสสนาพัฒนาจิต)

อานิสงส์ของการสวดมนต์ และเจริญวิปัสสนา

ธัมมะจากต้นไม้*

เชิญศึกษาธัมมะจากต้นไม้
เพื่อนำไปสอนสั่งยังลูกหลาน
เป็นคติเตือนใจได้อีกนาน
ถ้าหากท่านสนใจเชิญเข้ามา

ทุกท่านที่เข้ามาวัดอัมพวัน
จิตตั้งมั่นค้นหาสุขอยู่ที่ไหน
ทรัพย์ยศและชื่อเสียงที่เกรียงไกร
เป็นสุขใจที่แท้แน่หรือยัง

ทุกท่านที่มาเยี่ยมสำนักนี้
เรายินดีต้อนรับตามเหมาะสม
หากใครกลุ้มจิตวุ่นขุ่นระทม
เข้ามาชมอาจหายคลายกังวล

มาถึงวัดเห็นดินและต้นไม้
ยังมิใช่เห็นวัดดังคำขาน
คนเห็นวัดต้องเห็นธรรมสัมมาญาณ
เพ่งสังขารรู้ชัดเห็นวัดจริง

มาถึงวัดเห็นดินและต้นไม้
ยังมิใช่เห็นวัดดังความหมาย
รู้จักวัดต้องฝึกหัดทั้งใจกาย
จึงจะได้บ่งชัดเห็นวัดจริง

---

* โดย พระธรรมสิงหบุราจารย์ (หลวงพ่อ จรัญ ฐิตธมฺโม)

สารบัญ

เรื่อง **หน้า**

พัฒนาจิตด้วยทางสายนอก สติปัฏฐานสี่

ด้วยอำนาจแห่งบุญกุศลและอานิสงฆ์จากการจัดทำหนังสือเล่มนี้พิมพ์เผยแพร่เป็นธรรมทาน ขอน้อมถวาย แด่พระธรรมสิงหบุวาจารย์ (หลวงพ่อจรัญ ฐิตธมฺโม) วัดอัมพวัน จ.สิงบุรี

ที่ข้าพเจ้าทั้งหลาย ศรัทธาและเทิดทูนอย่างสูงสุด จงดลบันดาลให้หลวงพ่อท่านมีพลานามัยที่สมบูรณ์แข็งแรง ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ มีสุ้มเสียงแจ่มใส มีอายุยืนนาน อยู่เป็นร่มโพธิ์ร่มไทรเพื่อเป็นหลักชัย และค้ำจุนพระพุทธศาสนาให้มั่นคงถาวรสืบชั่วกาลนานเทอญ

และระลึกถึงพระคุณของหลวงพ่อคำ (หลวงพ่อวัดป่า) แม่กาหลง และครูบาจารย์ทุกท่าน

คุณคมวุฒิ อยู่บาง	ด.ญ.นิรชา สาโหมด
คุณปัญจกร อยู่บาง	คุณวาสนา ตาปราบ
คุณจิราวุฒิ อยู่บาง	คุณบุญเรือง กงแก้ว
คุณจิราภรณ์ อยู่บาง	คุณส่องแสง สุขเจริญ
คุณพรณภา ช่างนาค	คุณปริยฉัตร คงมี
คุณวราภรณ์ โพธิน	คุณกิตติพงษ์ นาคเอี่ยม
คุณชูศรี กลิ่นจันทร์	คุณเฉลา ลิ้มโพธิ์ทอง
คุณธนสิทธิ์ วิริยะพงษ์ศรี	คุณสุภาพ ภูมิพิพัฒน์
คุณอภิรดี ศาสตรานนท์	คุณจงค์ลักษณ์ จันทร์คำ
คุณพัชรนันท์ เอกอาริยะวัฒน์	คุณพัทธนันท์ ดีทั่ว
คุณปราณี เบญจตานนท์	คุณเคลือแก้ว เปลื้องนุช
คุณระจิต เชาว์โกวิทกุล	อุทิศให้เจ้ากรรมนายเวร

คุณเบญจา จันทมา และครอบครัวอุทิศให้เจ้ากรรมนายเวร

คุณนิพล-คุณสุดารัตน์-ด.ช.เดชาพล พื้นม่วง

คุณทองอยู่ วัดพงพี-น.ส.บุญนาค น้ำดอกไม้

คุณประเทือง เตี้ยเย และครอบครัว

คุณมณฑา ควรรับผล และครอบครัว

คุณรุจิลาภา-คุณสุเทพ-ด.ช.เฉลิมชาติ-ด.ญ.อรญา พร้อมสุข

คุณชัชวาลย์-คุณจุฑามาศ-ด.ช.จิณณวัตร-ด.ช.ธนพล กุมารทิพย์ อุทิศให้เจ้ากรรมนายเวร

คุณชุติกาญจน์-ด.ช.ธีรภัทร นพตลุง อุทิศให้ จ.ส.ต.สมศักดิ์ นพตลุง

คุณพิราพร รักษาผล และครอบครัวอุทิศให้ คุณแม่กฤษณา รักษาผล

คุณทัศนีย์-คุณรัฐพนธ์-ด.ญ.บงกชพร บริพันธ์

คุณอำนาจ-คุณวิมล แดงคำ และครอบครัว

คุณสมเกียรติ-คุณสิริมา-ด.ญ.พิมพรรษา-ด.ช.จักรินทร์ สมบัติกำจร

คุณประหยัด-คุณทวี จารุแพทย์

คุณนฤมนต์ จันทะแสง และครอบครัว

คุณพงษ์ศักดิ์ ศรีสวัสดิวิโรดม

คุณธนิดา แสงแจ่ม และครอบครัว อุทิศให้เจ้ากรรมนายเวร

คุณแม่เรียม แซ่เลื่อง อุทิศให้เจ้ากรรมนายเวร

คุณพิชัย-คุณสมฤดี ชัยคำภา และครอบครัว อุทิศให้เจ้ากรรมนายเวร

คุณชญานีย์ แสงเล็ก อุทิศให้ คุณพ่อแย้ม-คุณแม่คำ เพชรคง

คุณทวีชิต สมใจ และครอบครัว

คุณสมศักดิ์-คุณอัญชนา-ด.ช.ศุภชัย เบญจตานนท์

คุณสมนึก-ด.ช.จิรายุ ทับทิม

คุณภักดี-คุณกัณทิมา-ด.ญ.กฤติมา มะลิแย้ม

คุณประทุม-คุณสังเวียน-คุณชาตรี ลักขเมฆ

คุณพยนต์-คุณอำไพ-ด.ญ.ธนัญชนก สุขล้น

คุณธงชัย-ด.ญ.พัทธ์ธีรา ผาสุขพันธุ์

คุณไสว อรรคบุตร อุทิศให้ คุณยายชื่น อาจสูงเนิน

คุณหิรัญ-คุณตุ๊กตา-ด.ญ.ชนิกา บุญบำรุง

คุณพัชระ-คุณอุไรวรรณ์-ด.ญ.ณัฐกมล วงศกรวุฒิ

ร้าน สหมิตร	100	เล่ม
บริษัท เพ็ญเจริญมอเตอร์ จำกัด	99	เล่ม
บริษัท ไอ อา เอ็ม คอนซัลแตนท์ จำกัด	97	เล่ม
คุณชลอ นวลประเสริฐสุข	10	เล่ม
คุณมณฑิรา มัชฌิมา และครอบครัว	10	เล่ม
คุณวลัญช์ภัทร ปานจันทร์	10	เล่ม
คุณกมลพร รีบร้อน และครอบครัว	10	เล่ม
คุณญาณิศา เซี่ยวเซียว	10	เล่ม
คุณประยงค์ แก้วมณี	5	เล่ม
คุณเจนจิรา ประเสริฐแก้ว	5	เล่ม
คุณเชาว์ ดำกลิ่น	5	เล่ม
คุณชนินทร์พร ปาณะวงศ์วัฒน์	5	เล่ม
คุณพนิตพิชา อุดมศักดิ์ยศสุข	5	เล่ม
คุณไชยอนันต์ อุดมศักดิ์ยศสุข	5	เล่ม
คุณชนัญธร กระสัง	4	เล่ม
คุณรักตกันต์ อุดมศักดิ์ยศสุข	2	เล่ม
ด.ญ.พิมพ์นรี อุดมศักดิ์ยศสุข	2	เล่ม

ท่านสามารถดาวน์โหลดฟรีหนังสือธรรมะ จากเว็บไซต์ของวัดอัมพวันรูปแบบใหม่ได้ http://www.jarun.org หรือที่ร้านหนังสือของวัดอัมพวันสิงห์บุรี

ผู้รวบรวม

นายปรีดี ทองรวีวงศ์

อนุโมทนา

สวดมนต์ไหว้พระเป็นธรรมประจำชีวิต เป็นข้อคิดประจำชีวิต เกิดผลผลิเพื่องอกงามสร้างความดีให้แก่ตน ผลกำไรเป็นความดีเพื่อมอบให้แก่เพื่อนร่วมชาติ ร่วมโลก ได้อยู่ด้วยความมีโชคดีทุกๆ ท่าน

ขอให้ท่านพร้อมสมาชิกในครอบครัวได้สวดมนต์กันทุกคน ทุกครอบครัว เพื่อเป็นมงคลในชีวิต จะเกิดฐานะดี มีปัญญา จะได้มีความสุขความเจริญยิ่งๆ ขึ้นไปในชีวิต

ขอให้ท่านชวนลูกหลานทุกๆ คนสวดมนต์ก่อนนอน ถ้าท่านทั้งหลาย ตั้งใจ-ศรัทธา เชื่อมั่น ลูกหลานได้สวดมนต์ตามหนังสือนี้แล้ว ผลที่ได้รับจากการสวดมนต์นั้น

๑. ลูกหลานจะมีระเบียบวินัยที่ดี

๒. ลูกหลานจะไม่เถียง จะเคารพเชื่อฟังพ่อ-แม่ เขาจะรู้ว่าเขาเป็นเด็กหรือผู้ใหญ่จะวางตัวได้เหมาะสม

๓. เมื่อเจริญวัยเป็นหนุ่มสาว ก็จะเป็นลูกหลานที่ดีของพ่อ-แม่ เป็นพลเมืองที่ดีของสังคมและประเทศชาติ

๔. ผู้ที่สวดและปฏิบัติเป็นประจำจะเจริญรุ่งเรืองพัฒนาสถาพร จะรวย จะสวย จะดีมีปัญญาจะสมประสงค์ในสิ่งที่ดีงาม ตลอดไปทุกประการ

ขออำนวยพร

พระธรรมสิงหบุราจารย์

วัดอัมพวัน อ.พรหมบุรี จ.สิงห์บุรี

เมื่ออาตมาได้พบกับ สมเด็จพระพนรัตน์ วัดป่าแก้ว

คืนวันหนึ่งอาตมานอนหลับแล้วฝันไปว่า อาตมาได้เดินไปในสถานที่แห่งหนึ่งพบกับพระสงฆ์รูปหนึ่งครองจีวรคร่ำ สมณสารูปเรียบร้อยน่าเลื่อมใส อาตมาเห็นว่าเป็นพระอาวุโส ผู้รัตตัญญู จึงน้อมนมัสการท่าน ท่านหยุดยืนตรงหน้าอาตมาแล้วกล่าว กับอาตมาว่า

"ฉันคือสมเด็จพระพนรัตน์ วัดป่าแก้ว แห่งกรุงศรีอยุธยา ฉันต้องการให้เธอได้ไปที่วัดใหญ่ชัยมงคล เพื่อดูจารึกที่ฉันได้จารึกถวายพระเกียรติแก่สมเด็จพระนเรศวรมหาราชผู้เป็นเจ้า เนื่องในวาระที่สร้างพระเจดีย์ฉลองชัยชนะเหนือพระมหาอุปราชา แห่งพม่าและประกาศความเป็นอิสระของประเทศไทยจากหงสาวดีเป็นครั้งแรก เธอไปดูไว้แล้วจดจำมาเผยแพร่ออกไป **ถึงเวลาที่เธอจะได้รับรู้แล้ว**"

ในฝันอาตมารับปากท่านท่านก็บอกตำแหน่งให้แล้วก็ตกใจตื่นนอนตอนใกล้รุ่ง อาตมาก็ทบทวนความฝันก็นึกอยู่ในใจว่า เราเองนั้นกำหนดจิตด้วยกรรมฐานมีสติอยู่เสมอ เรื่องฝันฟุ้งซ่านเป็นไม่มี อาตมาก็ได้ข่าวในวันนั้นแหละว่าทางกรมศิลปากรทำการบูรณะปฏิสังขรณ์พระเจดีย์ใหญ่ในวัดใหญ่ชัยมงคลและจะทำการบรรจุบัวยอดพระเจดีย์ อันเป็นนิมิตหมายการสิ้นสุดการบูรณะ แล้วจะรื้อนั่งร้านทั้งหมดออกเป็นการเสร็จสิ้น

อาตมาจึงได้ขอร้อง ดร.กิ่งแก้ว อัตถากร ให้เลื่อนการปิดยอดบัวไปอีกวันหนึ่งเพื่อที่อาตมาจะได้นำพระซุ้มเสมาชัยซุ้มเสมาขอ ที่อาตมาได้สร้างขึ้นตามแบบดั้งเดิมที่พบในเจดีย์ใหญ่ใกล้กับวัดอัมพวัน ซึ่งพังลงน้ำ

ที่ก๋งเหล็งเป็นคนรวบรวมเอามาให้อาตมาตั้งแต่เมื่อเริ่มมาพัฒนาวัดใหม่ๆ แต่แตกหักผุพังทั้งนั้นหลายสิบปี๊บ อาตมาได้ป่นเอามาผสม สร้างเป็นองค์พระใหม่ไปร่วมบรรจุไว้ที่ยอดพระเจดีย์บ้าง

วันนั้นอาตมาเดินทางไปถึงก็ได้เดินขึ้นไปบนเจดีย์ ตอนที่สุดบันไดแล้ว มองเห็นโพรงที่ทางเขาทำไว้สำหรับลงไปด้านล่าง มีร้านไม้พอไต่ลงไปภายในตั้งใจเด็ดเดี่ยวว่าลงไปคราวนี้ ถ้าพลาดตกลงไปจากนั่งร้านมาก็ยอมตาย คนที่ร่วมเดินทางมาด้วยเขามัวแต่ไปบนลานชั้นบน อาตมาก็ดิ่งลงไปชั้นล่างมีไฟฉายดวงหนึ่งเวลานั้นประมาณ ๐๙.๐๐ น. อาตมาลงไปภายในแล้วก็พบนิมิตดังที่สมเด็จพระพนรัตน์ได้บอกไว้จริงๆ

อาตมาจึงได้พบว่าแท้ที่จริงแล้วสิ่งที่สมเด็จพระพนรัตน์วัดป่าแก้วท่านได้จารึกถวายพระพรก็คือ บทสวดที่เรียกว่า “พาหุง มหาการุณิโก”

ท้ายของนิมิตนั้นระบุว่า “เราสมเด็จพระพนรัตน์ วัดป่าแก้วศรีอโยธเยศ คือ ผู้จารึกนิมิตรจนาเอาไว้ถวายพระพรแด่มหาบพิตรเจ้าสมเด็จพระนเรศวรมหาราช

พาหุงมหากา ก็คือ บทสวดสรรเสริญพระพุทธคุณ พระธรรมคุณ พระสังฆคุณ แล้วก็พรพาหุงอันเริ่มด้วยพาหุงสหัสไปจนถึงทุคคาหทิฏฐิ แล้วเรื่อยไปจนถึงมหาการุณิโก นาโถ หิตายะ และจบลงด้วย ภะวะตุ สัพพะ มังคะลัง สัพพะพุทธา สัพพะธัมมา สัพพะสังฆานุภาเวนะ สะทา โสตถี ภะวันตุ เต อาตมาเรียกรวมกันว่า พาหุงมหากา

อาตมาจึงเข้าใจในบัดนั้นเองว่าบทพาหุงนี้คือบทสวดมนต์ที่สมเด็จพระพนรัตน์ วัดป่าแก้ว ได้ถวายให้พระบาทสมเด็จพระนเรศวรมหาราชไว้สวดเป็นประจำ เวลาอยู่กับพระมหาราชวังและในระหว่างศึกสงคราม

จึงปรากฏว่า พระบาทสมเด็จพระนเรศวรมหาราชเจ้าทรงรบ ณ ที่ใด ทรงมีชัยชนะอยู่ตลอดมามิได้ทรงเพลี่ยงพล้ำเลย แม้จะเพียงลำพังสองพระองค์กับสมเด็จพระอนุชาธิราชเจ้า ท่ามกลางกองทัพพม่าจำนวนนับแสนคนที่ทรงมีชัยชนะเหนือกองทัพพม่า ด้วยการกระทำยุทธหัตถีมีชัยเหนือพระมหาอุปราชา ณ ดอนเจดีย์ปูชนียสถาน แม้ข้าศึกจะยิงปืนไฟเข้าใส่พระองค์ในตอนที่เข้ากันพระศพของพระมหาอุปราชาออกไปราวกับห่าฝนก็มิปาน แต่ก็มิได้ต้องพระองค์ **ด้วยเดชะพาหุงมหากาที่ทรงเจริญอยู่เป็นประจำนั่นเอง**

อาตมาพบนิมิตแล้ว ก็ไต่ขึ้นมาด้วยความสบายใจถึงปากปล่องที่ลงไปใช้เวลาเกือบสามชั่วโมง เนื้อตัวมีแต่หยากไย่ เดินลงมาแม่ชีเห็นเข้ายังร้องว่า "หลวงพ่อเข้าไปในโพรงนั้นมาหรือ" แต่อาตมาไม่ตอบ

ตั้งแต่นั้นมา อาตมาจึงสอนการสวดพาหุงมหากาให้แก่ญาติโยมเป็นต้นมา เพราะอะไร เพราะพาหุงมหากานั้นเป็นบทสวดมนต์ที่มีค่าที่สุด มีผลดีที่สุด เพราะเป็นชัยชนะอย่างสูงสุดของพระบรมศาสดาจากพญาวัสวดีมาร จากอาฬาวกะยักษ์จากช้างนาฬาคิรี จากองคุลีมาลจากนางจิญมานวิกา จากสัจจะกะนิครนธ์ จากพญานันโทปนันทนาคราชและท่านท้าวผกาพรหม เป็นชัยชนะที่พระพุทธองค์ทรงได้มาด้วยอิทธิปาฏิหาริย์และด้วยอำนาจแห่งบารมีธรรมโดยแท้ผู้ใดได้สวดไว้เป็นประจำทุกวัน จะมีชัยชนะมีความเจริญรุ่งเรืองตลอดกาลนาน มีสติระลึกได้จะตายก็ไปสู่สุคติภูมิ

ขอให้ญาติโยมสวดพาหุงมหากากันให้ทั่วหน้านอกจากจะคุ้มตัวแล้วยังคุ้มครองครอบครัวได้ สวดมากๆ เข้า สวดกันทั้งประเทศก็ทำให้ประเทศมีแต่ความรุ่งเรือง พวกคนพาลสันดานหยาบก็แพ้ภัยไปอย่างถ้วนหน้า

ไม่ใช่แต่พระบาทสมเด็จพระนเรศวรมหาราชเท่านั้น ที่พบความมหัศจรรย์ของบทพาหุงมหากา แม้พระบาทสมเด็จพระเจ้าตากสินมหาราชก็ทรงพบเช่นกัน โดยมีบันทึกโบราณบอกไว้ว่าดังนี้

"เมื่อพระเจ้าตากสินมหาราชตีเมืองจันทบุรีได้แล้ว ก็ทรงเห็นว่าสงครามกู้ชาติต่อจากนี้ไปจะต้องหนักหนา และยืดยาวจึงทรงโปรดเกล้าฯ ให้สร้างพระยอดธงแบบศรีอยุธยาขึ้น แล้วนิมนต์พระเถระทั้งหลายมาสวดบทพาหุงมหากาบรรจุไว้ในองค์พระ **และพระองค์ก็ทรงเจริญรอยตามพระบาทสมเด็จพระนเรศวรมหาราชด้วยการเจริญพาหุงมหากา จึงบันดาลให้ทรงกู้ชาติสำเร็จ"**

สวดพาหุงมหากากันให้ได้ทุกบ้าน สวดให้ได้มากๆ จะมีแต่ความเจริญรุ่งเรือง สวดพาหุงมหากาก่อนแล้วจึงสวดชินบัญชร เพราะชินบัญชรนั้น เจ้าประคุณสมเด็จท่านใช้สวดบูชาพระอรหันต์ของท่าน ต้องสวดพาหุงมหากาก่อน แล้วจึงมาถึงชินบัญชร ให้จดจำกันเอาไว้นั่นแหละมงคลในชีวิต

พระธรรมสิงหบุราจารย์
เจ้าคณะจังหวัดสิงห์บุรี
เจ้าอาวาสวัดอัมพวัน จังหวัดสิงห์บุรี

คัดมาจาก หนังสือกฎแห่งกรรม-ธรรมปฏิบัติ เล่ม ๕ หน้า ๑๑

ธัมมะจากต้นไม้*

วัดจะดีมีศรีสง่าพุ่ง
พระเณรมุ่งปฏิบัติกรรมฐาน
บ้านจะดีเพราะมีธรรมในสันดาน
เป็นชาวบ้านรุ่งรุดถือพุทธจริง

มีศีลธรรมนำสุขทุกสมัย
เราเป็นไทยเพราะมีธรรมประจำชาติ
ถ้าไร้ศีลสิ้นธรรมต่ำอำนาจ
ไทยทั้งชาติจะอยู่ได้อย่างไรกัน

ศีลธรรมมีประจำอยู่คู่โลก
ยิ่งกว่าโชคใดใดที่ใฝ่ฝัน
โชคจะดีหรือร้ายอย่างไรกัน
มันสำคัญอยู่ที่มีศีลธรรม

มีศีลธรรมนำเราให้เรืองรุ่ง
มีศีลธรรมสิ่งที่มุ่งย่อมได้สม
มีศีลธรรมนำให้สบายอารมณ์
มีศีลธรรมคนนิยมทั่วแดนดิน

อันสังขารเหมือนบ้านพันธ์ผูกเรา
ต้องคอยเอาใจจองกลัวของหาย
ต้องรักษาพยาบาลกันจนตาย
ชีวิตวายหายเปล่าก็เศร้าใจ

---

* โดย พระธรรมสิงหบุราจารย์ (หลวงพ่อ จรัญ ฐิตธมฺโม)

สวดมนต์เป็นยาทา

- วิธีสวดชัยมงคลคาถา (พาหุงมหากาฯ)
- วิธีสวดพระคาถาชินบัญชร

วิธีสวดชัยมงคลคาถา (พาหุงมหากาฯ)

ให้เริ่มสวดตั้งแต่บท บูชาพระรัตนตรัย, กราบพระรัตนตรัย, นมัสการพระรัตนตรัย, ขอขมาพระรัตนตรัย, ไตรสรณคมน์, พระพุทธคุณ, พระธรรมคุณ, พระสังฆคุณ, ชัยมงคลคาถา (พาหุงฯ) ชัยปริตร (มหากาฯ), พระพุทธคุณสวดเท่าอายุบวก ๑ จบ หรือ ๑๐๘ จบ, กล่าวขออโหสิกรรม, แผ่เมตตาแก่ตนเอง, แผ่เมตตาแก่สรรพสัตว์, อุทิศส่วนกุศล, และกรวดน้ำให้เจ้ากรรม นายเวร (ไม่ต้องใช้น้ำ), จากนั้นจึงสวดพระคาถาชินบัญชร “ต้องสวดพาหุงมหากาฯ ก่อน แล้วจึงสวดชินบัญชร ให้จดจำกันไว้ นั่นแหละมงคลในชีวิต”

บูชาพระรัตนตรัย

อิมินา สักกาเรนะ พุทธัง อภิปูชะยามิ
อิมินา สักกาเรนะ ธัมมัง อภิปูชะยามิ
อิมินา สักกาเรนะ สังฆัง อภิปูชะยามิ

บทกราบพระรัตนตรัย

อะระหัง สัมมาสัมพุทโธ ภะคะวา พุทธัง ภะคะวันตัง อภิวาเทมิ *(กราบ)*

สะวากขาโต ภะคะวะตา ธัมโม ธัมมัง นะมัสสามิ *(กราบ)*

สุปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ สังฆัง นะมามิ *(กราบ)*

นมัสการพระรัตนตรัย

นะโม ตัสสะ ภะคะวะโต อะระหะโต สัมมาสัมพุทธัสสะ (สวด ๓ จบ)

ขอขมาพระรัตนตรัย

วันทามิ พุทธัง, สัพพะ เมโทสัง, ขะมะถะเม ภันเต, วันทามิ ธัมมัง, สัพพะ เมโทสัง, ขะมะถะเม ภันเต, วันทามิ สังฆัง, สัพพะ เมโทสัง, ขะมะถะเม ภันเต

ไตรสรณคมน์

พุทธัง สะระณัง คัจฉามิ
ธัมมัง สะระณัง คัจฉามิ
สังฆัง สะระณัง คัจฉามิ

ทุติยัมปิ พุทธัง สะระณัง คัจฉามิ
ทุติยัมปิ ธัมมัง สะระณัง คัจฉามิ
ทุติยัมปิ สังฆัง สะระณัง คัจฉามิ

ตะติยัมปิ พุทธัง สะระณัง คัจฉามิ
ตะติยัมปิ ธัมมัง สะระณัง คัจฉามิ
ตะติยัมปิ สังฆัง สะระณัง คัจฉามิ

พระพุทธคุณ

อิติปิ โส ภะคะวา อะระหัง สัมมาสัมพุทโธ วิชชาจะระณะสัมปันโน สุคะโต โลกะวิทู อะนุตตะโร ปุริสะทัมมะสาระถิ สัตถา เทวะมะนุสสานัง พุทโธ ภะคะวาติ *(พุทธคุณ)*

พระธรรมคุณ

สะวากขาโต ภะคะวะตา ธัมโม สันทิฏฐิโก อะกาลิโก เอหิปัสสิโก โอปะนะยิโก ปัจจัตตัง เวทิตัพโพ วิญญูหีติ (อ่านว่า วิญญูฮีติ)*(ธรรมคุณ)*

พระสังฆคุณ

สุปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ อุชุปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ ญายะปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ สามีจิปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ ยะทิทัง จัตตาริ ปุริสะยุคานิ อัฏฐะ ปุริสะปุคคะลา เอสะ ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ อาหุเนยโย ปาหุเนยโย ทักขิเณยโย อัญชะลีกะระณีโย อะนุตตะรัง ปุญญักเขตตัง โลกัสสาติ *(สังฆคุณ)*

ชัยมงคลคาถา (พาหุงฯ)

พาหุงสะหัสสะมะภินิมมิตะสาวุธันตัง ครีเมขะลัง อุทิตะโฆระสะเสนะมารัง ทานาทิธัมมะวิธินา ชิตะวา มุนินโท ตันเตชะสา ภะวะตุ เม* ชะยะมังคะลานิ

* ถ้าสวดให้คนอื่นให้เปลี่ยนจากคำว่า เม เป็น เต

มาราติเรกะมะภิยุชฌิตะสัพพะรัตติง โฆรัมปะนาฬะวะกะมัก-ขะมะถัทธะยักขัง ขันตีสุทันตะวิธินา ชิตะวา มุนินโท ตันเตชะสา ภะวะตุ เม* ชะยะมังคะลานิ

นาฬาคิริง คะชะวะรัง อะติมัตตะภูตัง ทาวัคคิจักกะมะสะนีวะ สุทารุณันตัง เมตตัมพุเสกะวิธินา ชิตะวา มุนินโท ตันเตชะสา ภะวะตุ เม* ชะยะมังคะลานิ

อุกขิตตะขัคคะมะติหัตถะ สุทารุณันตัง ธาวันติโยชะนะปะถัง-คุลิมาละวันตัง อิทธีภิสังขะตะมะโน ชิตะวา มุนินโท ตันเตชะสา ภะวะตุ เม* ชะยะมังคะลานิ

กัตตะวานะ กัฏฐะมุทะรัง อิวะ คัพภินียา จิญจายะ ทุฏฐะวะจะนัง ชะนะกายะมัชเฌ สันเตนะ โสมะวิธินา ชิตะวา มุนินโท ตันเตชะสา ภะวะตุ เม* ชะยะมังคะลานิ

สัจจัง วิหายะ มะติสัจจะกะวาทะเกตุง วาทาภิโรปิตะมะนัง อะติ-อันธะภูตัง ปัญญาปะทีปะชะลิโต ชิตะวา มุนินโท ตันเตชะสา ภะวะตุ เม* ชะยะมังคะลานิ

นันโทปะนันทะภุชะคัง วิพุธัง มะหิทธิง ปุตเตนะ เถระภุชะเคนะ ทะมาปะยันโต อิทธูปะเทสะ วิธินา ชิตะวา มุนินโท ตันเตชะสา ภะวะตุ เม* ชะยะมังคะลานิ

---

* ถ้าสวดให้คนอื่นให้เปลี่ยนจากคำว่า เม เป็น เต

ทุคคาหะทิฏฐิภุชะเคนะ สุทัฏฐะหัตถัง พรัหมัง** วิสุทธิชุติมิทธิ-พะกาภิธานัง ญาณาคะเทนะ วิธินา ชิตะวา มุนินโท ตันเตชะสา ภะวะตุ เม* ชะยะมังคะลานิ

เอตาปิ พุทธะชะยะมังคะละอัฏฐะคาถา โย วาจะโน ทินะทิเน สะระเต มะตันที หิตวานะ เนกะวิวิธานิ จุปัททะวานิ โมกขัง สุขัง อะธิคะเมยยะ นะโร สะปัญโญ

ชัยปริตร (มหากาฯ)

มะหาการุณิโก นาโถ หิตายะ สัพพะ ปาณินัง ปูเรตวา ปาระมี สัพพา ปัตโต สัมโพธิมุตตะมัง เอเตนะ สัจจะวัชเชนะ โหตุ เม* ชะยะมังคะลังฯ

ชะยันโตโพธิยา มูเล สักยานัง นันทิ วัฑฒะโน เอวัง อะหัง วิชะโย โหมิ*** ชะยัสสุ ชะยะมังคะเล อะปะราชิตะ ปัลลังเกสีเส ปะฐะวิโปกขะเร อะภิเสเก สัพพะพุทธานัง อัคคัปปัตโต ปะโมทะติฯ สุนักขัตตัง สุมังคะลัง สุปะภาตัง สุหุฏฐิตัง สุขะโณ สุมุหุตโต จะ สุยิฏฐัง พรัหมะ**** จาริสุ ปะทักขิณัง กายะกัมมัง วาจากัมมัง ปะทักขิณัง ปะทักขิณัง มะโนกัมมัง ปะณิธีเต ปะทักขิณา ปะทักขิณา นิ กัตวานะ ละภันตัตเถ ปะทักขิเณ ฯ

---

* ถ้าสวดให้คนอื่นให้เปลี่ยนจากคำว่า เม เป็น เต

*** ถ้าสวดให้คนอื่นให้เปลี่ยนจากคำว่า อะหัง วิชะโย โหมิ เป็น ตะวัง วิชะโย โหหิ

**** อ่านว่า พรัมมะ

ภะวะตุ สัพพะมังคะลัง รักขันตุ สัพพะเทวะตา สัพพะพุทธานุภาเวนะ สะทา โสตถี ภะวันตุ เม* ฯ

ภะวะตุ สัพพะมังคะลัง รักขันตุ สัพพะเทวะตา สัพพะธัมมานุภาเวนะ สะทา โสตถี ภะวันตุ เม* ฯ

ภะวะตุ สัพพะมังคะลัง รักขันตุ สัพพะเทวะตา สัพพะสังฆานุภาเวนะ สะทาโสตถี ภะวันตุ เม* ฯ

พระพุทธคุณ

สวดเท่าอายุบวก ๑ หรือสวด ๑๐๘ จบ

อิติปิ โส ภะคะวา อะระหัง สัมมาสัมพุทโธ วิชชาจะระณะสัมปันโน สุคะโต โลกะวิทู อะนุตตะโร ปุริสะทัมมะสาระถิ สัตถา เทวะมะนุสสานัง พุทโธ ภะคะวาติ

ให้สวดเกินอายุ ๑ จบ เช่น อายุ ๔๒ ปี ต้องสวด ๔๓ จบ

กล่าวขออโหสิกรรม

หลับตากำหนดจิตไว้ที่ลิ้นปี่แล้วกล่าวขออโหสิกรรม

ข้าพเจ้าขออโหสิกรรมแก่เจ้ากรรมนายเวรทั้งหลาย ที่ข้าพเจ้าเคยล่วงเกินท่านไว้ ตั้งแต่อดีตชาติจนถึงปัจจุบันชาติ ท่านจะอยู่ภพใดหรือภูมิใดก็ตาม โปรดอโหสิกรรมแก่ข้าพเจ้า (แล้วจึงแผ่เมตตา) ขณะ

---

* ถ้าสวดให้คนอื่นให้เปลี่ยนจากคำว่า เม เป็น เต

แผ่เมตตาแก่ตนเองและแผ่เมตตาแก่สรรพสัตว์ ยังคงหลับตากำหนดจิตไว้ที่ลิ้นปี่ เช่นเดิม

บทแผ่เมตตาแก่ตนเอง

อะหัง สุขิโต โหมิ ขอให้ข้าพเจ้ามีความสุข

นิทุกโข โหมิ ปราศจากความทุกข์

อะเวโร โหมิ ปราศจากเวร

อัพยาปัชโฌ โหมิ ปราศจากอุปสรรคอันตรายทั้งปวง

อะนีโฆ โหมิ ปราศจากความทุกข์กายทุกข์ใจ

สุขี อัตตานัง ปะริหะรามิ มีความสุขกายสุขใจ รักษาตนให้พ้นจากทุกข์ภัยทั้งสิ้นเถิด

แผ่เมตตาให้สรรพสัตว์

สัพเพ สัตตา สัตว์ทั้งหลายที่เป็นเพื่อนทุกข์เกิดแก่เจ็บตาย ด้วยกันทั้งหมดทั้งสิ้น

อะเวรา โหนตุ จงเป็นสุขเป็นสุขเถิด อย่าได้มีเวรแก่กันและกันเลย

อัพะยาปัชฌา โหนตุ จงเป็นสุขเป็นสุขเถิดอย่าได้เบียดเบียนซึ่งกันและกันเลย

อะนีฆา โหนตุ จงเป็นสุขเป็นสุขเถิด อย่าได้มีความทุกข์กายทุกข์ใจเลย

สุขี อัตตานัง ปะริหะรันตุ จงมีความสุขกาย สุขใจ รักษาตนให้พ้นจากทุกข์ภัยทั้งสิ้น เถิดฯ

บทอุทิศส่วนกุศล

หลับตากำหนดจิตที่กึ่งกลางระหว่างหัวคิ้วทั้งสอง เหนือหัวคิ้วเล็กน้อย แล้วกล่าวอุทิศส่วนกุศล

หลับตาต่อเนื่องมาจาก กล่าวขออโหสิกรรมและเมื่อกล่าวกรวดน้ำให้เจ้ากรรมนายเวรแล้วจึงลืมตา กรวดน้ำไม่ต้องใช้น้ำ

อิทัง เม มาตาปิตูนัง โหตุ สุขิตา โหนตุ มาตาปิตะโร ขอส่วนบุญนี้จงสำเร็จแก่มารดาบิดาของข้าพเจ้า ขอให้มารดาบิดาของข้าพเจ้ามีความสุข

อิทัง เม ญาตีนัง โหตุ สุขิตา โหนตุ ญาตะโย ขอส่วนบุญนี้จงสำเร็จ แก่ญาติทั้งหลายของข้าพเจ้า ขอให้ญาติทั้งหลายของข้าพเจ้ามีความสุข

อิทัง เม คุรูปัชฌายาจริยานัง โหตุ สุขิตา โหนตุ คุรูปัชฌา-ยาจริยา ขอส่วนบุญนี้จงสำเร็จแก่ครูอุปัชฌาย์อาจารย์ ของข้าพเจ้า ขอให้ครูอุปัชฌาอาจารย์ของข้าพเจ้ามีความสุข

อิทัง สัพพะเทวะตานัง โหตุ สุขิตา โหนตุ สัพเพเทวา ขอส่วนบุญนี้จงสำเร็จแก่เทวดาทั้งหลายทั้งปวง ขอให้เทวดาทั้งหลายทั้งปวงมีความสุข

อิทัง สัพพะเปตานัง โหตุ สุขิตา โหนตุ สัพเพ เปตา ขอส่วนบุญนี้จงสำเร็จ แก่เปรตทั้งหลายทั้งปวง ขอให้เปรตทั้งหลายทั้งปวงมีความสุข

อิทัง สัพพะเวรีนัง โหตุ สุขิตา โหนตุ สัพเพเวรี ขอส่วนบุญนี้จงสำเร็จ แก่เจ้ากรรมนายเวรทั้งหลายทั้งปวง ขอให้เจ้ากรรมนายเวร

ทั้งหลาย ทั้งปวงมีความสุข

อิทัง สัพพะสัตตานัง โหตุ สุขิตา โหนตุ สัพเพ สัตตา ขอส่วนบุญนี้จงสำเร็จ แก่สัตว์ทั้งหลายทั้งปวง ขอให้สัตว์ทั้งหลายทั้งปวง มีความสุขทั่วหน้ากันเทอญ.

กรวดน้ำให้เจ้ากรรมนายเวร

ข้าพเจ้าขออุทิศบุญกุศล จากการเจริญภาวนานี้ให้แก่เจ้ากรรมนายเวรทั้งหลายของข้าพเจ้า ที่ข้าพเจ้าได้เคยล่วงเกินท่านไว้ ตั้งแต่อดีตชาติจนถึงปัจจุบันชาติ ท่านจะอยู่ภพใดหรืออยู่ภูมิใดก็ตาม ขอให้ท่านได้รับผลบุญนี้แล้วโปรดอโหสิกรรม และอนุโมทนา บุญแก่ข้าพเจ้าด้วยอำนาจบุญนี้ด้วยเทอญ.

จบบทสวดชัยมงคลคาถา (พาหุงมหากาฯ)

ยามเป็นเด็กต้องเรียนหมั่นเขียนอ่าน ยามหนุ่มสาวหมั่นทำงานหาทรัพย์สิน
ยามแก่เฒ่าเฝ้าภาวนาเป็นอาจิณ ทำอย่างนี้ก็จะสิ้นความทุกข์เอย

จะรับศีลวันหนึ่งถึงร้อยหน แต่เป็นคนมายาและสาไถย
ทั้งนินทาด่าเก่งไม่เกรงใคร ในนั้นไซร้ไม่มีศีลสิ้นชีวัน

โดย... พระธรรมสิงหบุราจารย์ (หลวงพ่อ จรัญ ฐิตธมฺโม)

วิธีสวด พระคาถาชินบัญชร

การเริ่มต้นสวดภาวนาให้หาวันดีคือ วันพฤหัสบดีเป็นวันเริ่มต้นโดยน้อมนำดอกไม้ ธูปเทียนถวายบูชาคุณพระรัตนตรัยและดวงพระวิญญาณอันศักดิ์สิทธิ์ของเจ้าประคุณสมเด็จฯ

ถ้าไปที่วัดระฆังได้ก็ยิ่งดี ถ้าไปไม่ได้ก็ให้ระลึกถึงท่านและหันหน้าไปทางวัดระฆังก็ใช้ได้ เมื่อบูชาพระรัตนตรัยและดวงวิญญาณของเจ้าประคุณสมเด็จแล้วจึงเริ่มต้นสวด โดยอ่านบทสวด ให้ได้ ๑ จบ ก็เป็นอันเป็นเสร็จพิธีเริ่มต้น

คาถาชินบัญชร (ย่อ)

ชินะปัญชะระ ปะริตตังมัง รักขะตุสัพพะทา

หรือ

วิญญาณสัมปันโน อิติปิโส

ภะคะวา นะโมพุทธายะ (สวด ๙ จบ)

พระคาถาชินบัญชร

ก่อนที่เจริญภาวนาให้ตั้งนะโม ๓ จบ แล้วระลึกถึงเจ้าประคุณสมเด็จด้วยคำว่า

ปุตตะกาโมละเภปุตตัง ธะนะกาโมละเภธะนัง อัตถิกาเยกายะญายะ เทวานังปิยะตังสุตตะวา อิติปิโสภะคะวา ยะมะราชาโน ท้าวเวสสุวัณโณ มรณังสุขัง อะระหังสุคะโต นะโมพุทธายะ

ชะยาสะนากะตา พุทธา
เชตะวา มารัง สะวาหะนัง
จะตุสัจจาสะภัง ระสัง
เย ปิวิงสุ นะราสะภา
ตัณหังกะราทะโย พุทธา
อัฏฐะวีสะติ นายะกา
สัพเพ ปะติฏฐิตา มัยหัง
มัตถะเก เต มุนิสสะรา
สีเส ปะติฏฐิโต มัยหัง
พุทโธ ธัมโม ทะวิโลจะเน
สังโฆ ปะติฏฐิโต มัยหัง
อุเร สัพพะคุณากะโร
หะทะเย เม อะนุรุทโธ
สารีปุตโต จะ ทักขิเณ
โกญฑัญโญ ปิฏฐิภาคัสมิง
โมคคัลลาโน จะ วามะเก
ทักขิเณ สะวะเน มัยหัง
อาสุง <u>อานันทะราหุลา</u>[๑]
กัสสะโป จะ มะหานาโม
อุภาสุง วามะโสตะเก

ฉบับถูกต้องตรวจตามไวยากรณ์โดย **พระศรีสุทธิโสภณ (เที่ยง ป.ธ. ๙) วัดระฆังฯ**

หมายเหตุ ๑. อาสุง เป็นพหูพจน์ อานันทะราหุลา จึงต้องเป็นพหูพจน์ตาม ส่วนมากพิมพ์เป็น อาสุง อานันทะราหุโล ซึ่งผิดไวยากรณ์

เกสะโต ปิฏฐิภาคัสมิง
สุริโยวะ ปะภังกะโร
นิสินโน สิริสัมปันโน
โสภีโต มุนิปุงคะโว
กุมาระกัสสะโป เถโร
มะเหสี จิตตะวาทะโก
โส มัยหัง วะทะเน นิจจัง
ปะติฏฐาสิ คุณากะโร
ปุณโณ อังคุลิมาโล จะ
อุปาลีนันทะสีวะลี
เถรา ปัญจะ อิเม ชาตา
นะลาเฏ ติละกา มะมะ
เสสาสีติ มะหาเถรา
วิชิตา ชินะสาวะกา
เอตาสีติ[๒] มะหาเถรา
ชิตะวันโต ชิโนระสา
ชะลันตา สีละเตเชนะ
อังคะมังเคสุ สัณฐิตา
ระตะนัง ปุระโต อาสิ
ทักขิเณ เมตตะสุตตะกัง
ธะชัคคัง ปัจฉะโต อาสิ
วาเม อังคุลิมาละกัง

หมายเหตุ ๒. เอตาสีติ = เอเต + อะสีติ เป็นโลปสระสนธิ คือ ลบ เอ ที่ เต ออกคงเป็น เอตะ แล้วนำไปเชื่อมกับ อะสีติ รัสสะสระ ๒ ตัวรวมกันต้องทีฆะคือทำให้มีเสียงยาวจึงเป็น เอตาสีติ ดังกล่าว แปลว่า “พระมหาเถระ ๘๐” เหล่านั้น

ขันธะโมระปะริตตัญจะ
อาฏานาฏิยะสุตตะกัง
อากาเส ฉะทะนัง อาสิ
เสสา ปาการะสัณฐิตา
ชินาณา[๓] วะระสังยุตตา
สัตตัปปาการะลังกะตา
วาตะปิตตาทิสัญชาตา
พาหิรัชฌัตตุปัททะวา
อะเสสา วินะยัง ยันตุ
อะนันตะชินะเตชะสา
วะสะโต เม สะกิจเจนะ
สะทา สัมพุทธะปัญชะเร
ชินะปัญชะระมัชฌัมหิ
วิหะรันตัง มะฮีตะเล
สะทา ปาเลนตุ มัง สัพเพ
เต มะหาปุริสาสะภา
อิจเจวะมันโต สุคุตโต สุรักโข
ชินานุภาเวนะ ชิตูปัททะโว
ธัมมานุภาเวนะ ชิตาริสังโฆ
สังฆานุภาเวนะชิตันตะราโย
สัทธัมมานุภาวะปาลิโต
จะรามิ ชินะปัญชะเรติฯ
(ชินะปัญชะระคาถา นิฏฐิตา)

หมายเหตุ ๓. ชินะ บวก อาณา เท่ากับ ชินาณา และอาณา แปลว่า “อำนาจ” ส่วนมากพิมพ์เกินเป็นชินานานา ซึ่งไม่รู้แปลว่าอย่างไร

วิปัสสนาเป็นยากิน

- สติปัฏฐานสี่ภาคปฏิบัติ
- วิธีเดินจงกรม (วิปัสสนาพัฒนาจิต)

สติปัฏฐาน-ภาคปฏิบัติ

(จากหนังสือกฎแห่งกรรม ธรรมปฏิบัติ เล่ม ๓ หน้า ๑๘๙, เล่ม ๒ หน้า ๑๐๗)

โดย... พระธรรมสิงหบุราจารย์

การบำเพ็ญจิตภาวนาตามแนวทางสติปัฏฐานสี่ ของพระพุทธเจ้าของเรานี้ วิธีปฏิบัติเบื้องต้นต้องยึดแนวหลักสติเป็นตัวสำคัญ

สติปัฏฐานสี่ มีอยู่ ๔ ข้อสำหรับผู้ปฏิบัติธรรมใหม่ จงท่องความหมายนี้ไว้ก่อน

ข้อที่ ๑ **กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน** แปลตามศัพท์ว่า **พิจารณากายในกาย** นี้สักแต่ว่ากาย ไม่มีตัวตนบุคคลเราเขา แต่โดยวิธีปฏิบัติแล้วให้เอาสติ เอาจิตเพ่งดูกาย ยืน เดิน นั่ง นอน เหลียวซ้าย แลขวา จะคู้แขนเหยียดขาต้องติดตามดู คือใช้สตินี่เอง ดูร่างกาย สังขารของเราอันนี้เรารู้ไว้เป็นเบื้องต้นก่อนสำหรับข้อหนึ่ง

ข้อที่ ๒ **เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน** เวทนาเป็นสภาพที่ทนอยู่ไม่ได้ บัญชาการไม่ได้ ต้องเป็นตามสภาพนี้และเป็นไปตามธรรมชาติเหล่านี้ เวทนามีอยู่ ๓ ประการด้วยกัน ได้แก่ สุขเวทนา ทุกขเวทนา และอุเบกขาเวทนา

ทั้งสามประการนี้ จุดมุ่งหมายก็ต้องการจะให้สติไปพิจารณา เวทนานั้นๆ เช่น ฝ่ายสุข ก็มีทั้งสุขกาย สุขใจ อันนี้เรียกว่า สุขเวทนา แล้วก็ทุกข์กายทุกข์ใจหรือจะว่าทุกข์ทางด้านกายและใจก็ได้เรียกว่าทุกขเวทนา อุเบกขาเวทนาก็คือไม่สุขไม่ทุกข์จิตใจ มักจะเลื่อนลอยหาที่เกาะไม่ได้ เรียกว่า อุเบกขาเวทนา

วิธีปฏิบัติต้องใช้สติกำหนด คือ ตั้งสติระลึกไว้ดีใจก็ให้กำหนด กำหนดอย่างไรหรือ กำหนดที่ลิ้นปี่ หายใจยาวๆ จากจมูกถึงสะดือให้ได้ หายใจขึ้นลงยาวๆ กำหนดว่า ดีใจหนอ ดีใจหนอ

ทำไมต้องปฏิบัติเช่นนี้เล่า เพราะความดีใจและสุขกายสุขใจนั้นเดี๋ยวก็ทุกข์อีก สุขเจือปนด้วยความทุกข์อย่างนี้ เพื่อความไม่ประมาทในชีวิตของเรา จะต้องรู้ล่วงหน้า รู้ปัจจุบันด้วยการกำหนด จึงต้องกำหนดที่ลิ้นปี่

บางคนบอก กำหนดที่หัวใจ ถูกที่ไหน หัวใจอยู่ที่ไหนประการใด อันนี้ผู้ปฏิบัติยังไม่ต้องรับรู้วิชาการ ทิ้งให้หมด ปฏิบัติตรงนี้ให้ได้

ลิ้นปี่เป็นขั้วแบตเตอรี่ชาร์จไฟฟ้าเข้าหม้อทุกคนไปแปรธาตุ การปฏิบัติไม่ใช่การวิจัย ไม่ใช่ประเมินผล แต่เป็นการให้ผุดขึ้นมาเองโดยปกติธรรมดานี่แหละ ให้มันใสสะอาด รู้จริงรู้จัง รู้ปัจจัตตัง เวทิตัพโพวิญญูหิติ ให้รู้ขึ้นมาเอง

คำว่ารู้เองนี่ทำยาก รู้วิชาการทำง่าย อ่านหนังสือท่องได้ก็ได้ แต่รู้เองให้ใสสะอาดขึ้นมารู้ยาก ทำไมจะรู้ได้ง่ายต้องปฏิบัติขึ้นมา ดีใจ เสียใจ มีความสุขกาย สุขใจ อย่าประมาทเลินเล่อนัก เราต้องตั้งสติทุกอิริยาบถตามกำหนด

การกำหนดจิตนี้หมายความว่า ให้ตั้งสติ เป็นวิธีปฏิบัติสัมปชัญญะ มีความรู้ตัวอยู่ตลอดปัจจุบัน อย่างนี้เป็นต้น อดีตไม่เอา อนาคตไม่เอา ให้เอาปัจจุบันที่มันเกิดขึ้น ให้ปฏิบัติอย่างนี้ โดยข้อปฏิบัติง่ายๆ

ถ้าเสียใจ มีความทุกข์ใจ มันอยู่ในข้อนี้ จึงต้องกำหนดที่ลิ้นปี่ เสียใจหนอๆ หายใจลึกๆ ยาวๆ เสียใจเรื่องอะไร เป็นการป้อนข้อมูลไว้ให้ถูกต้อง

สตินี่ระลึกได้ หมายถึงตัวแจงงาน หาเหตุที่มาของทุกข์ ตัวสัมปชัญญะเป็นตัวบอกให้รู้ ให้มีความเข้าใจเรียกว่าปัญญา รู้เท่าทันเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นปัจจุบันนั่นเอง คนเรานี่จึงต้องกำหนดที่เวทนานี้

ปวดเมื่อยเป็นเวทนาทางกาย แต่จิตไปเกาะอุปาทานยึดมั่นก็ปวดใจไปด้วย เช่นเราเสียใจ ร่างกายไม่ดี สุขภาพไม่ดี เป็นโรคภัยไข้เจ็บ จิตมันก็เกาะที่เจ็บนั้น จึงต้องให้กำหนดด้วยความไม่ประมาท เป็นวิธีฝึกปฏิบัติก็กำหนดเวทนานั้น

ปวดหัวเข่าปวดที่ไหนก็ตามต้องตามกำหนด กำหนดเป็นตัวปฏิบัติเป็นตัวระลึกเอาจิตไปสู่จุดนั้นเป็นอุปาทานยึดมั่นก่อนเพราะเราจะก้าวขึ้นบันไดก็ต้องเกาะยึด เราจะก้าวต่อไปก็ต้องปล่อย นี่อุปาทาน ถ้าใหม่ๆ นี้เรียกว่าสมถะ สมถะยึดก่อนแล้วปล่อยไปก็เป็นวิปัสสนา เป็นต้นเราจะทราบความจริงถึงจะเป็นวิปัสสนาขึ้นมาต่อภายหลัง

เพราะฉะนั้นผู้ปฏิบัติต้องเข้าใจอย่างนี้ ต้องกำหนด ส่วนใหญ่ไม่กำหนดกัน จึงไม่รู้เรื่องรู้ราวอย่างนี้เป็นต้น มีความสุขทางไหนก็ตาม เดี๋ยวจะทุกข์อีก นี่มันแก้ไม่ได้เพราะอย่างนี้

เกิดที่ไหนต้องแก้ที่นั่น ไม่ใช่ไปแก้กันที่อื่น หาเหตุที่มาของมันคือสติ สติเป็นตัวกำหนด เป็นตัวหาเหตุ เป็นตัวแจงเบี้ย บอกให้รู้ถึงเหตุผลตัวสัมปชัญญะรู้ทั่ว รู้นอก รู้ใน นั่นแหละ คือ ตัวปัญหา ความรู้มันเกิดขึ้น

ตัวสมาธิหมายความว่า จับจุดนั้นให้ได้ เช่น เวทนาปวดเมื่อยเป็นอุปสรรคต่อการปฏิบัติมาก จึงต้องให้กำหนด ไม่ใช่ว่ากำหนด แล้วมันจะหายปวดก็หามิได้ ต้องการจะใช้สติไปควบคุมดูจิตที่มันปวด

เพราะปวดนี่เราคอยยึดมัน จิตก็ไปปวดด้วย เลยก็กลับกลาย ให้

เกิดทุกข์ใจขึ้นมาเพราะอุปาทานไปยึดขึ้นมาอย่างนี้เป็นต้น **จุดมุ่งหมายก็ต้องการให้เอาสติไปดู ไปควบคุมจิตว่ามันปวดมากแค่ไหน**ประการใด

อุเบกขาเวทนาไม่สุขไม่ทุกข์ ใจก็ลอยหาที่เกาะไม่ได้ ใจลอยเหม่อมองไปแล้วเห็นคนเป็นสองคนไป จึงต้องกำหนดอุเบกขาเวทนา กำหนดที่ไหน กำหนดที่ลิ้นปี่ หายใจยาวๆ ลึกๆ สบายๆ แล้วก็ตั้งสติระลึกก่อนกำหนดรู้หนอๆๆๆ

ถ้าเราสร้างคอมพิวเตอร์ขึ้นมาได้ครบ ป้อนข้อมูลเข้าไป รู้หนอๆ เดี๋ยวสติก็รวมยึดมั่นในจิต จิตก็แจ่มใส ความทุกข์นั้นก็จะหายไป

อุเบกขาเวทนาไม่สุขไม่ทุกข์ส่วนใหญ่จะประมาทพลาดพลั้ง จึงต้องพยายามมีสติกำหนดทุกอิริยาบถดังที่กล่าวนี้

ข้อที่ ๓ **จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน** ต้องท่องให้ได้ ทำไมเรียกจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน ฐานของจิตต้องยึดในฐานทัพนี้ จิตเป็นธรรมชาติที่คิดอ่านอารมณ์ รับรู้อารมณ์ไว้ได้เหมือนเทปบันทึกเสียง จิตเกิดที่ไหน ผู้พัฒนาจิตต้องรู้ที่เกิดของจิตอีกด้วย

จิตเกิดทางอายตนะธาตุอินทรีย์นี่เอง จะพูดเป็นภาษาไทยให้ชัด ตาเห็นรูปเกิดจิตที่ตา หูได้ยินเสียงเกิดจิตที่หู จมูกได้กลิ่นเกิดจิตที่จมูก ลิ้นรับรสเกิดจิตที่ลิ้น กายสัมผัสร้อนหรือหนาวอ่อนหรือแข็งที่นั่งลงไป เกิดจิตทางกาย เรียกว่า จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน

วิธีปฏิบัติทำอย่างไร ให้ทำอย่างนี้ ที่มาของจิตรู้แล้ว เกิดทางตา ตาเห็น เห็นอะไรก็ตั้งสติไว้ จับจุดไว้ที่หน้าผาก อุณาโลมา.....กดปุ่มให้ถูก เหมือนเรากดเครื่องคิดเลข บวกลบคูณหารมีครบกดปุ่มให้ถูก แล้วผลลัพธ์จะตีออกมาอย่างนี้

เห็นหนอๆ เห็นอะไร เห็นรูป รูปอยู่ที่ไหน สภาวะรูปนั้นเป็นอย่างไร สภาพผันแปรกลับกลอกหลอกลวงได้ เยื้องย้ายได้ทุกประการ เรียกว่า รูป เป็นเรื่องสมมติ และเป็นเรื่องทำลายได้เกิดขึ้น ตั้งอยู่ แปรปรวน ดับไป คือรูป ต้องกำหนด นักปฏิบัติอย่าทิ้งข้อนี้ไม่ได้

ในจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน เป็นธรรมชาติของจิตเกิดที่ตาเกิดแล้วกำหนด ไม่ใช่ว่าเราแส่ไปหากำหนดข้างนอก ตาเห็นอะไรก็กำหนดว่า เห็นหนอ ทำไมต้องกำหนดด้วย เพราะจิตมันเกิด ตาสัมผัสกับรูป เกิดจิต ในเมื่อเกิดขึ้นแล้ว เห็นของเหล่านั้น เรายังไม่มีปัญญา

เราชอบไหม ชอบเป็นโลภะ ไม่ชอบเป็นโทสะ เราไม่ใช้สติ เลยกลายเป็นคนโมหะ รู้ไม่จริงรู้แค่ตาเนื้อ ไม่รู้ตาใน ดูด้วยปัญญาไม่ได้ เลยดูด้วยโมหะ คนเราจึงได้เลอะเทอะเปรอะเปื้อนไปดังที่กล่าวแล้ว ต้องใช้สติ

นี่ข้อจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน เป็นธรรมชาติของจิต ต้องพัฒนาตรงนี้ ต้องกำหนดทุกอาการทุกอิริยาบถ หูได้ยินเสียง หู กับเสียงอย่างไร ไกลแค่ไหนอย่างไรไม่ต้องไปประเมินผล ไม่ต้องวิจัย ห้าม! ห้ามเพราะเหตุใด

เพราะมันเป็นวิปัสสนึกไป นึกขึ้นมาก็วิจัยตามวิชาการ มันจะไม่ได้ผล เราก็ตั้งสติไว้ที่หู ฟังเสียงหนอ เราฟังเฉยๆ ไม่ได้ หรือ ทำไมต้องกำหนดด้วย?

ถ้าเราไม่กำหนดเราจะขาดสติ ถ้ากำหนดก็เป็นตัวฝึกสติให้มีสติอยู่ที่หู จะได้รู้ว่าเสียงอะไร เสียงหนอๆ กำหนดเสียงเฉยๆ ได้ไหม ได้! แต่ไม่ดี เพราะเหตุใด

หนอ ตัวนี้เป็นการรั้งจิตให้มีสติดี มีความหมายอย่างนั้น คำว่าหนอ

ตัวนี้ เป็นภาษาไทย หนอดีมาก เราจะบอกว่าเสียงหนอ มันรั้งจิตได้ดีมาก มีสติดีในการฟัง ระลึกหนอว่าเสียงเขาด่า เสียงเขาว่า หรือเสียงเขาสรรเสริญเยินยอ ประการใด

สัมปชัญญะ ตัวรู้ว่าเสียงนี้ของนาย ก. เสียงนี้ของนาง ข. มาพูดเรื่องอะไร ตัวสติจะแจงเบี้ยหาเหตุที่พูด ทำไมเขาจึงพูดเช่นนี้ ตัวสัมปชัญญะก็บอกกับเราว่า อ๋อเขาพูดนี่ เพราะอิจฉาเรา เขาด่าเรา มาว่า สติบอก สัมปชัญญะเป็นตัวคิด ปัญญาก็แสดงออก คอมพิวเตอร์ตีออกมาว่า เสียงนี้ไร้ประโยชน์ เกิดขึ้นตั้งอยู่ก็วูบดับไปทันทีที่หู เลยก็ไม่ต่อเนื่องเข้ามาภายในจิต เราก็ไม่มีการเศร้าหมองใจ เพราะข้อคิดนี้

เพราะฉะนั้นนักปฏิบัติต้องกำหนดตรงนี้ ไม่ใช่เดินจงกรมนั่งปฏิบัติพองหนอยุบหนอให้ได้ ไม่ใช่ตรงนั้น ตรงนั้นเป็นตัวสร้างคอมพิวเตอร์ให้มีพลังจิตในข้อคิดของวิปัสสนาญาณอีกประการหนึ่งต่างหาก

ผู้ปฏิบัติต้องเริ่มต้นด้วยการพิจารณาดูจิต จิตเกิดทางหู ถ้าเราสร้างเครื่องได้ดีแล้ว ป้อนข้อมูลถูก สร้างระบบถูก ข้อมูลในจิตคืออารมณ์ที่เราเก็บเอาไว้นานนักหนาแล้วคลี่คลายไม่ออก แฝงไว้ในอารมณ์ คือ โลภะ โทสะ โมหะ ทำให้จิตเศร้าหมองมาช้านานไม่ผ่องใสจึงต้องกำหนดอย่างนี้

เสียงหนอๆ ไม่ใช่เท่านี้เลยนะ เสียงเขาด่า ใช่แล้ว ถ้าเรามีสมาธิดี สะสมหน่วยกิตสติปัฏฐานสูตรไว้ชัดเจน เสียงหนอก็รู้แล้ว อ๋อเขาด่าเรา ด่าเราตรงไหน มีตัวตนตรงไหนบ้าง ที่เราจะถูกด่าแล้วเจ็บช้ำน้ำใจเช่นนี้ เราก็ใช้ปัญญานี้เอง

ฟัง อ๋อเขาด่า ด่ามาโดยสมมติว่าด่าเรา คิดว่าอย่างนั้นแต่เราอยู่ตรงไหน ก็หาตัวเราไม่ได้ **ตัวเราไม่มี** อย่างนี้คือ **ปัญญา ไม่มีตัวตน**

ไม่มีบุคคล แต่เป็นโดยสมมติขึ้นมาที่เขาด่าเท่านั้น **แล้วก็แปรปรวนเปลี่ยนแปลง สภาพของมันแล้วก็หลุดไป ดับวูบไปที่หู อันนั้นก็หมดสิ้นไป นี้เรียกว่าตัวปัญญา**

นักปฏิบัติต้องกำหนดทุกอิริยาบถในการฝึก เป็นการดัดนิสัยให้เข้าสู่จุดมุ่งหมายของผู้มีปัญญา เป็นความเคยชินจากการปฏิบัติธรรมส่วนใหญ่พูดอย่างนี้ใครก็ทำได้ใครก็รู้ แต่ปฏิบัติจริงๆ ไม่ได้ เพราะไม่เคยกำหนดเลย ปล่อยเลยไปหมด เข้ามาถึงจิตใจภายในจิต คือ ประตูทั้ง ๖ ช่อง เข้ามาถึงห้องในที่นอนของเราแล้วจนแต้ม จนด้วยเกล้าจนด้วยปัญญา แก้ไขปัญหาไม่ได้เลย เพราะมันอยู่ในจุดนี้เป็นจุดสำคัญ

แต่ผู้ปฏิบัติธรรมเอาไปทิ้งหมด ไม่เคยปฏิบัติจุดนี้เลย มีแต่ **จะจ้องเดินจงกรม จ้องท้องพองหนอยุบหนออย่างเดียว** เป็นไปไม่ได้ **ไม่ครบสติปัฏฐานสี่** ปฏิบัติในข้อจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐานสูตรข้อนี้เป็นข้ออินทรีย์หน้าที่การงานที่จะต้องรับผิดชอบตัวเอง ต้องกำหนดเสียงหนอๆ ถ้า **กำหนดไม่ทัน มันเลยเป็นอดีตไปแล้ว เกิดเข้ามาในจิตใจเกิดโทสะ** เกิดโกรธขึ้นมาทันทีทำอย่างไร ไปเสียงหนออีกไม่ได้ **ต้องกำหนดตัวสัมปชัญญะ** กำหนดที่ไหน **กำหนดที่ลิ้นปี่**

บางทีไปสอนไม่เหมือนกันเสียแล้ว หลับหูหลับตาว่าส่งเดชไปจะถูกจุดได้อย่างไร กดเครื่องคอมพิวเตอร์ไม่ถูก กดไม่ถูกจุดแล้วมันจะออกมาอย่างที่เราต้องการไม่ได้ นี้สำคัญ

ผู้ปฏิบัติเน้นในข้อนี้ให้มากต้องกดที่ลิ้นปี่ แต่อรรถาธิบายอย่างไรนั้น จะไม่อธิบายในที่นี้ ขอให้ท่านโง่ไว้ก่อน อย่าไปฉลาด ตอนปฏิบัติเดี๋ยวจะไปคิดเอาเอง เกิดขึ้นมาเดี๋ยวท่านจะได้ของปลอมไปนะ จะได้ของไม่จริงไปอย่างนี้

กำหนดที่เลยเป็นอดีตแล้ว ต้องกำหนดอยู่อย่างเดียวคือรู้หนอไว้ก่อน รู้ว่าอะไรก็ยังบอกไม่ได้ ทำไมจะรู้จริงทุกสิ่งต้องกำหนดทั้งนั้นที่ลิ้นปี่ หายใจยาวๆ หายใจอย่างไร

ต้องตั้งสติไว้ที่ลิ้นปี่ ดูลมหายใจจากจมูกถึงสะดือ แล้วก็ตั้งสติไว้ที่ลิ้นปี่ หายใจยาวๆ รู้หนอๆ เพราะมันเลยไปแล้วเป็นอดีตกำหนดปัจจุบันไม่ได้ ต้องกำหนดตัวรู้ อย่างนี้เป็นต้น รับรองได้ผลแน่

ข้อที่ ๔ **ธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐาน ธรรมในธรรม** หมายความว่าเรา**มีสติปัญญาจะรู้แยกจิตของเราว่า คิดเป็นกุศลหรืออกุศล ถูกต้องหรือไม่ถูกต้อง** จะตัดสินอยู่ที่ธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐาน ในข้อที่ ๔ นี้

ข้าพเจ้าทำงานนี้ไปเป็นกุศลหรืออกุศล เดี๋ยวจะรู้ตัวตนขึ้นมาทันทีมีปัญญา เรียกว่า ธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐาน อาตมาหมายความถึงปฏิบัติการไม่ใช่วิชาการ วิชาการจะไม่อธิบายอย่างนี้

เป็นการปฏิบัติการในธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐาน ธรรมในธรรมทำนอกทำใน ธรรมกับทำมันต่างกัน ทำไปแล้วเป็นกุศลหรืออกุศลทั้งทางโลกทางธรรมมันอยู่รวมกันนี่ ธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐาน

เรียกว่าทำนอก ทำใน ทำจิต ทำใจ ทำอารมณ์ แสดงออกเป็นกุศลบ้าง อกุศลบ้าง ส่วนใหญ่เราจะเข้าข้างตัวเอง เลยคิดว่าตัวเองน่ะคิดถูก ทำถูกแล้ว

ถ้าเรามานั่งเจริญกรรมฐานแก้ไขปัญหา กำหนดรู้หนอๆ คือธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐาน เพราะเรายังไม่รู้จริง รู้หนอ หายใจ ยาวๆ รู้หนอๆๆ เดี๋ยวรู้เลย ว่าที่เราทำพลาดผิดเป็นกุศลไม่ใช่กุศลมวลเป็นอกุศลกรรมจากการกระทำทางกาย วาจา ใจ ก็ถ้าแสดงออกเป็นอกุศล นี่

ธรรมานุปัสสนาเชิงปฏิบัติการ ไม่ใช่วิชาการนะ

บางคนบอกหลวงพ่อวัดอัมพวันอธิบายผิดแล้ว ใช่ มันผิดหลักวิชาการ แต่มันถูกปฏิบัติการ มันจะรู้ตัวเลยว่า เราทำไปนั่นเป็นกุศลผลงานส่งผล คือเป็นบุญ เป็นความสุข

สิ่งนี้ที่ข้าพเจ้าทำเป็นอกุศลกรรม ทำแล้วเกิดความทุกข์นี่ง่ายๆ ทางเชิงปฏิบัติการ วิชาการเขาอธิบายละเอียดกว่านี้ ถ้ามีกิจกรรมทำได้ไม่ยากเลย อยู่ตรงนี้เอง

รู้หนอ! อ๋อรู้แล้วไปโกรธมันทำไม ไปโกรธรูปนาม หรือไปโกรธใคร ตัวโกรธอยู่ที่คนโน้นทำให้เราโกรธหรือ ตัวโกรธไม่ใช่อยู่ที่คนโน้น อยู่ที่เรา อยู่ที่ไหน อยู่ที่ใจ อยู่ที่จิตเก็บความโกรธเข้าไว้

ท่านจะมีแต่ความเป็นโทษ มีแต่ความเศร้าหมองใจตลอดเวลา ท่านจะไม่เป็นผู้มีปัญญา เป็นผู้แก้ปัญหาไม่ได้เลย ก็สร้างปัญหาด้วยโทสะ สร้างปัญหาด้วยผูกเวร สร้างปัญหาด้วยผูกพยาบาทน้อยไป! ดูถูกเรานี่ท่านจะต้องสร้างปัญหาแน่ อย่างนี้เป็นต้น

การปฏิบัติเป็นการแก้ปัญหา ไม่ใช่สร้างปัญหาเหมือนอย่างที่ท่านเข้าใจ และมีปัญญา เห็นอารมณ์เรา ดูอารมณ์จิตของเรา ดูจิตใจของเราต่างหาก อย่างนี้เป็นต้น สำคัญมาก

บางคนไปสอนกันไม่ถูก โกรธหนอๆๆ เอาจิตตั้งตรงไหนเอาสติไว้ตรงไหน ไปกดไม่ถูก กดเครื่องคอมพิวเตอร์ผิด มันก็เลยออกมาแบบอย่างนั้นเอง จะวางจิตไว้ตรงไหน ก็ไม่รู้ นี่สำคัญนะ

เห็นหนอ อย่าลืมนะส่งกระแสจิตไว้ที่หน้าผากไม่ใช่หลับตาว่ากันส่ง ถ้าท่านทำดังที่อาตมาแนะแนวแล้ว รับรองได้ผลทุกคน

เห็นหนอ ก็ต้องส่งกระแสจิตจากหน้าผากออกไป เพราะว่าเราจะสังเกตตัวเองได้ทุกคน ความรู้สึกจะมารวมที่หน้าผากหมดภาษาจีนเรียกว่าโหงวเฮ้ง มันจะมีแสงที่หน้าผากนะ ตอนนี้ไม่อรรถาธิบาย จิตท่านสูงท่านจะเห็นเองว่าดูหน้าคนดูตรงไหนโหงวเฮ้งอยู่ตรงไหน อย่าลืม

ที่อาตมาพูดหลายครั้ง ยังไม่มีใครตีปัญหาได้เลย *อุณาโลมา* ....มันเป็นการส่งกระแสจิตได้ดีมากในจุดศูนย์สมาธิ นี่แหละจะเกิดปัญญาได้สำหรับตัวตนบุคคลปฏิบัติ ไม่ใช่มานั่งเห็นนิมิต

ถามกันไม่พักเลย *หลวงพ่อคะฉันมีนิมิตอย่างนี้ฝันว่าอย่างนี้ จะได้แก่อะไร* ไม่ต้องมาถามแล้ว ฝันปลอมก็มีจิตอุปาทานยึดมั่นก็ฝันได้ **ถ้าจิตท่านโกรธ ผูกพยาบาทเก่ง จะฝันร้าย จะฝันหนีโจร เป็นนิมิตที่เลวร้าย เพราะจิตมันไม่ดี**

ถ้าสติดี มีปัญญาดี จะฝันเรื่องจริงได้ ฝันแล้วเป็นเรื่องจริง ถ้าจิตเก๊ ก็ฝันเก๊ๆ จิตปลอมก็ฝันปลอมออกมา

อาจารย์สอบอารมณ์บางคนชอบถามว่า *"เห็นอะไรหรือยัง เห็นโน่นเห็นนี่ไหม"* ไม่ต้องไปถามเขาอย่างนั้นนะ ถามว่ากำหนดหรือเปล่า เวทนาเกิดขึ้นกำหนดอย่างไรต้องถามอย่างนี้จะถูกต้องมากกว่า ไม่ต้องถามเห็นอะไร ไปแนะแนวเขาทำไมอย่างนั้น มีความหมายในการปฏิบัติมาก

เพราะฉะนั้นปักจุดให้ถูก กดปุ่มให้ถูก เหมือนท่านทั้งหลายคิดเลขลองกดปุ่มผิดๆ ซิ มันจะออกมาผิด ถ้ากดปุ่มถูกแต่ไฟฟ้าท่านหมดหมายความว่าสมาธิไม่มี กดอย่างไรก็ไม่ออกมาตามรู้แบบนั้น ต้องมีสมาธิ

สมาธิ คือจับจุดงานของเราไม่วางธุระ การกำหนดจิตให้อยู่ในจุดเดียวกัน อย่างนี้คือกระแสไฟ ถ้ากระแสไฟมันพร่องไป ไฟไม่ได้กำหนด

กดมาผิดทั้งนั้นจะไปโทษเครื่องเขาไม่ดีไม่ได้เครื่องเขาดีเราบอกว่าไฟไม่มี คือไม่มีสมาธิอยู่นั่นเอง มีความหมายอย่างนั้นต้องจับจุดให้ถูก อย่างนี้

ถ้าหากว่าไม่รู้จะกำหนดอย่างไร ก็เอาความรู้มากำหนดที่ลิ้นปี่ คิดไม่ออกเลย ทำอย่างไรก็ทำแบบเดิม มันเป็นอดีตไปแล้วคิดไม่ออก ไม่รู้จะบอกได้อย่างไร ก็ทบทวน

การทบทวน ดูหนังสือก็ต้องไปดูซ้ำเรียกว่า **ทบทวนหนังสือถ้าทบทวนอารมณ์** ก็ต้องไปกำหนดอย่างนี้ = หายใจยาวๆ นั่งท่าสบายอยู่ตรงไหนก็ตาม อยู่บนรถก็ได้ ทบทวนชีวิต ทบทวนอารมณ์ ว่าอารมณ์ลืมอะไรไปบ้าง เก็บของไว้ที่ไหน มันลืมเลยก็**หายใจยาวๆ มีประโยชน์มากตั้งสติไว้ที่ลิ้นปี่ดวงหทัยเรียกว่าเจตสิก อาศัยหทัยวัตถุอยู่ที่ลิ้นปี่ วิธีปฏิบัติอยู่ตรงนี้นะ**

หายใจยาวๆ คิดหนอ คิดหนอ หายใจลึกๆ ยาวๆ เข้าไว้ เพราะทางปัญญาอยู่ตรงจมูกของเราถึงสะดือของเรานะ สั้นยาวไม่เท่ากันอย่างนี้

อีกสักครู่หนึ่ง ถ้ามีกระแสไฟฟ้าครบ คือสมาธิดี หลักฐานดีเก็บหน่วยกิตไว้ได้มาก คอมพิวเตอร์จะตีออกมาทันที คิดออกแล้วคิดที่แก้ปัญหาไม่ได้ ไม่รู้จะเอาวิชาข้อไหนมาแก้ ปัญญาจะออกมาบอกเราเป็นเครื่องคอมพิวเตอร์ตีออกมา แสดงอย่างนี้และเอาไปใช้เถอะ ได้ประโยชน์มากคิดออกแน่ ของใครของมัน ต้องทำขึ้นมา คือปัญญา ต้องทำให้ถูกจุดนี้

วิธีปฏิบัติการเดินจงกรมให้ดูรายละเอียดในเรื่อง "วิธีเดินจงกรม"

วิธีเดินจงกรม (วิปัสสนาพัฒนาจิต)

โดย... พระธรรมสิงหบุราจารย์

การเจริญวิปัสสนากรรมฐาน ถ้าพูดตามสมัยใหม่เขานิยมเรียกว่ามาพัฒนาจิต มาพัฒนาคุณธรรมให้เกิดประโยชน์สูงสุดแก่ชีวิตโดยใช้สติปัญญาเป็นอาภรณ์ประดับจิตนั้นเอง

วิธีปฏิบัติในสติปัฏฐานสี่ ที่เรียกว่าทางสายเอกของพระพุทธเจ้านั้นเอง เรียกว่าการเจริญวิปัสสนา เป็นธุระหน้าที่ที่เราจะต้องดำเนินวิถีชีวิต โดยใช้สติปัญญาเป็นอาวุธ เพื่อไม่ให้พลาดผิดในการทำงานทุกอย่าง เพราะหน้าที่และการงานเป็นผลงานของชีวิตที่เราต้องทำโดยใช้สติปัญญาตลอดเวลา แต่การทำงานที่ประกอบไปด้วยปัญญานั้นถ้าเราไม่ฝึก เราไม่อบรมด้วยความอดทนอย่างยิ่งแล้ว เราจะไม่พบความจริงดังที่กล่าวแล้ว

เริ่มยืน-เดินจงกรม

การเดินจงกรม ยืนกำหนดต้องใช้สติกำหนดมโนภาพ อันนี้มีประโยชน์มากแต่นักปฏิบัติส่วนใหญ่ไม่ค่อยปฏิบัติจุดนี้ปล่อยให้เลยล่วงไปเปล่าโดยใช้ปากกำหนด ไม่ได้ใช้จิต ไม่ได้ใช้สติกำหนดให้เกิดมโนภาพ อันนี้มีความสำคัญสำหรับผู้ปฏิบัติมาก ผู้ปฏิบัติต้องจับจุดนี้ คำว่ายืนหนอ ๕ ครั้ง ยืนอยู่นั้นต้องหลับตาวาดมโนภาพ เพราะจิตนี้มันวุ่นวายฟุ้งซ่านคิดอ่านอยู่เสมอ แต่แล้วเราใช้สติกำหนดตามจิตโดยว่ายืนหนอ ๕ ครั้ง

อาตมามีวิธีปฏิบัติให้เอามือไพล่หลัง มือขวาจับซ้าย ก็ต้อง การให้ตรงกระเบนเหน็บ หลังจะไม่งอในเมื่อเฒ่าแก่ชราลงไป บางท่านก็ถนัด

เอามือไพล่ข้างหน้าก็ใช้ได้ แต่โดยวิธีการแล้วทำให้ห่อตัวทำให้หายใจไม่ปกติ ปอดผายไม่เข้าสู่ในภาวะ

และคำว่ายืน ๕ ครั้ง ท่านทั้งหลายทำได้แล้วหรือยังว่า กำหนดจิต คือต้องใช้สติ ไม่ใช่ว่าแต่ปากว่ายืนหนอ ๆ ๆ ๆ แล้วก็ลืมตา ขวาย่างหนอ ซ้ายย่างหนอ ไม่ได้มีจังหวะ ไม่ได้ใช้สติควบคุมจิตดูแลจิตให้มันได้จังหวะตัวกำหนด ไอ้ตัวกำหนดตัวฝึก อันนี้มีความสำคัญ อาตมาจึงต้องขอย้ำไว้ซ้ำข้อนี้ เน้นหลักในข้อนี้ให้มากเพราะมันมีประโยชน์ต่อผู้ปฏิบัติเอาไปใช้ในกิจประจำวันได้อย่างดีที่สุด

ไม่ง่ายเลย แต่ต้องทำซ้ำ ๆ ให้เคยชิน ให้สติคุ้นกับจิต จิตคุ้นกับสติอย่างนี้ ถึงจะเกิดสมาธิ ไม่ใช่หมายถึงว่าเรากำหนดแล้วได้ผลเลยนะ ยังไม่ได้ผล แต่เราทำซ้ำ ๆ ซาก ๆ ให้เคยชิน เราจึงต้องมีการฝึกจิตอยู่ที่กระหม่อม วาดมโนภาพลงไปให้ช้า ๆ ลมหายใจนั้นก็ไม่ต้องมาดู แต่หายใจให้ยาว ๆ มันจะถูกจังหวะ แล้วตั้งสติตามจิตไปว่า **ยืน**ที่กระหม่อมแล้วก็ **หนอ....** ลงไปที่ปลายเท้า ดูมโนภาพ จะเห็นลักษณะกายของเรายืนอยู่ ณ บัดนี้ เห็นกายภายนอก น้อมเข้าไปเห็นกายภายใน

แต่โดยวิธีปฏิบัติแล้ว ต้องเอาข้างในออกข้างนอก จึงจะมีข้อคิดให้เกิดปัญญาได้ ถ้าเราลืมตาขณะที่ยืนหนอ ๕ ครั้งแล้วมันเห็นแต่ภายนอก แต่ภายในสภาวะธรรมมันจะเห็นได้ยาก จึงต้องหลับตาจะได้ไม่มองเห็นสิ่งอื่นสิ่งแวดล้อมที่เรายืนอยู่ ณ บัดนั้นแล้วไม่เห็นกายข้างนอกให้เห็นกายภายใน กายภายในในกายนั้นต้องประกอบไปด้วยสติ แล้วก็จิตปักลงไป

เพราะวิธีปฏิบัตินี้ทำยากต้องทำให้ได้จังหวะ ได้ระบบของเขา มันจึงจะเกิดปัญญา เกิดสะสมเข้าไว้ด้วยดี โดยวิธีนี้

คำว่ายืน ปักลงที่กระหม่อมแล้วสติตามลงไปเลย วาดมโนภาพ **ยืน...** ถึงสะดือแล้ว ร่างกายเป็นอย่างนี้แหละหนอ จากสะดือลงไปก็ลง **หนอ...** ลงไปปลายเท้าอย่างนี้ทำง่ายดี สำรวมใหม่สักครู่หนึ่งจึงต้องอย่าไปว่าติดกัน ถ้าว่าติดกันมันไม่ได้จังหวะ

ขอให้ญาติโยมผู้ปฏิบัติทำตามนี้จะได้ผลอย่างแน่นอน

อันนี้เริ่มต้นยืน...มโนภาพหายใจยาวๆ หายใจให้ยาวๆ ว่า **ยืน...** ถึงสะดือแล้ว รวมจุดศูนย์สะดือ มโนภาพ **หนอ...** ลงไปปลายเท้า เห็นเท้าทั้งสองโดยมโนภาพยังไม่ชัด ครั้งหนึ่งยังไม่ชัด

ครั้งที่สอง สติก็ตามสำรวมที่ระลึกก่อนว่า เท้ามีสองข้างจากปลายเท้านั้น รวมอยู่ในจุดของเท้าทั้งสองข้าง แล้วก็บอกว่า**ยืน**ขึ้นมาถึงสะดือ **หนอ...**เรื่อยมาถึงกระหม่อม นี่ครั้งที่สอง

ครั้งที่สามจะชัด **ยืน** ถึงสะดือแล้วตั้งสติไว้ตามจิตที่ผ่านไปแวบถึงสะดือ แล้วสองบอก**หนอ**จากสะดือถึงปลายเท้า สำรวมอย่างนั้นจึงจะได้จังหวะ

พอ**ครั้งที่สี่**ชัดขึ้น สำรวมจากปลายเท้าทั้งสอง เห็นได้ชัดแล้ว อันนี้เห็นชัด จิตก็ไม่กระสับกระส่าย ครั้งที่สี่นี้จิตไม่กระสับกระส่าย แน่นอน สำรวมอยู่ที่ปลายเท้าแล้วก็ตั้งสติไว้ให้ดีก่อนระลึกว่าเท้าทั้งสองข้างมีอะไรบ้าง แล้วก็จึงกำหนดจิต ใช้สติตามว่า**ยืน**ขึ้น มาถึงสะดือ จากสะดือต่อว่า **หนอ...**ขึ้นมาถึงปลายผมคือกระหม่อมเป็นครั้งที่สี่

ครั้งที่ห้านี้ชัดขึ้นไปกว่ายืนหนอในขั้นต้น ในข้อหนึ่งยืนครั้งที่ห้า **ยืน...**ถึงสะดือแล้วสำรวมจิตลง**หนอ**ลงไป มันจึงจะได้จังหวะดี ผู้ปฏิบัติไม่เข้าใจทำวรรคตอน เลยก็ยืนหนอๆๆ ว่าไวๆ จิตก็กำหนดไม่ได้

จิตมันเร็วแต่สติตามไม่ทันเลยสมาธิไม่เกิด ปัญญาจะได้มาจากไหนเล่า สมภาคแสดงออกจะไม่ทราบ

ขอนักปฏิบัติธรรมทำตามแบบนี้ แล้วสำรวมลงไปปลายเท้า ครั้งที่ ๕ **ยืน...** ถึงสะดือแล้ว **หนอ...**ลงไปช้าๆ ถึงปลายเท้า**หนอ**พอดีที่เท้าทั้งสองยืนอยู่ที่พื้นนั้น แล้วก็ลืมตาทันที ลืมตาอย่าเพิ่ง กำหนด ลืมตาดูเท้าสักครู่หนึ่งตั้งสติไว้ให้ดีจึงได้เขยื้อนเคลื่อนกาย

ขวา ยกขึ้นมา แล้วก็สัมปชัญญะบอกให้รู้ปัจจุบัน **ย่าง...หนอ...** ลงพื้นพอดี **จิตดวงนั้น**ไปไหน ถ้าเห็นสภาพความเป็นอยู่ของจิตมันจะรู้ว่าวูบลงไปตรงไหนอย่างไร **จิตดวงใหม่**จะแสดงออกคือบอกให้ทราบใหม่เกิดขึ้น **จิตก็เกิดดับอย่างนี้**

ถ้าท่านทั้งหลายทำเร็ว ท่านจะไม่มองเห็นธรรมชาติของจิตในสภาวะธรรม จึงต้องทำให้ช้าที่สุดที่จะช้าได้ เท่าไรยิ่งดีที่สุดโดยวิธีนี้ ลมหายใจเข้าออกด้วยวิธีกำหนดนี้มันก็ล่าช้าลงไป ทำให้เห็นภาวะข้างในได้ชัดเจน นี้ตรงนี้เป็นจุดสำคัญ ไม่ใช่กำหนด แต่ปากอย่างที่เคยกำหนดกันเดี๋ยวเราก็ไม่มีสติเลย จิตมันก็วูบวาบไปที่โน่น คลอนแคลนไปที่นี่ เดี๋ยวแวบที่นั่น แวบที่นี่ กระสับกระส่ายอยู่เสมอ อันนี้เราทำได้จังหวะแล้ว จิตจะไม่กระสับกระส่ายแต่ประการใด

แล้วขวาย่างหนอ....ลงพื้น ซ้ายย่าง...หนอ ลงพื้นพอดีทำช้าๆ เดินจงกรมไปเรื่อยๆ เราจะเห็นได้ว่า อ๋อ ขวากับซ้ายมันอันเดียวกันหรือไม่ จะเห็นชัด แสดงออกตอบได้ทันทีว่ามันเป็นอันเดียวกันหรือเปล่า ตอบได้ด้วยตนเอง ประการที่สอง จิตที่กำหนดขวากับจิตที่กำหนดซ้ายเหมือนกันไหม คล้ายคลึงกันไหมจะไม่เหมือนกันเลยนะ มันดับวูบลงไปแล้ว จิตดวงใหม่เกิดขึ้นขณะเกิดนั้น คือสติระลึกก่อน มันจะบอกว่า

ซ้าย ยกขึ้นมาพอดีได้จังหวะ นั่นคือตัวสติเป็นตัวกำหนดใหม่ แล้วก็ย่าง...หนอ ลงพื้นพอดี สติมา สัมปชาโนมีสติเกิดขึ้น ระลึกก่อนปัจจุบันธรรมก็ได้ผลคือ สัมปชัญญะปัพพะปัญญาก็เกิดขึ้น ภาวะธรรมสภาพความเป็นอยู่ของการปฏิบัติก็ชัดลงไป มันก็แจ้งชัดแล้วคล่องแคล่วดีกว่าเดิม

ขอให้นักปฏิบัติเดินให้มากๆ ถ้าท่านผู้ใดเดินไม่ได้เพราะขาไม่ดีปวดแข้งปวดขา เดินไม่ได้เลยก็ไม่เป็นไรนะ เราก็นั่ง เราก็นอนได้ ทุกวิถีทางอิริยาบถ ๔ ทำได้ทุกอิริยาบถ แต่ถ้าเราอินทรีย์พร้อมมูลบริบูรณ์ดีก็ยืนเดินนั่งนอนได้ ก็ทำให้เราทำได้ไวทำให้ติดต่อกันไปได้ไวมากโดยไม่ขาดสาย

แต่พระพุทธเจ้าทรงชี้แจงแสดงไว้ว่า การปฏิบัตินี้จะยืนก็ได้จะเดินก็ได้ จะนั่งก็ได้ จะนอนก็ได้ ในอิริยาบถ ๔ ด้วยกาย เวทนาจิตธรรม ในภาคกาย ในภาคเวทนาต้องครบ เพราะทุกคนต้องมีเวทนาด้วยกันไม่พลาดแน่ ไม่ใช่นั่งสบาย ไม่มีเวทนาเลย นี่แหละอริยสัจ ๔ ก็ครบในอิริยาบถนี่เหมือนกันโดยกาย เวทนา จิต ธรรม มันก็อยู่ตรงนี้ทั้งนั้น

ต้องมีภาคกาย ภาคเวทนา ปวดเมื่อย ทุกข์กาย ทุกข์ใจ สุขกายสุขใจ และก็เป็นแบบเรียน เป็นบทเรียนให้เรา ที่เราจะต้องใช้เป็นตำราอยู่ในเวทนาครบ สติก็ดีขึ้นในเวทนา ด้วยวิธีฝึกกำหนดเวทนาเกิดขึ้นตั้งอยู่ดับไป แล้วอนิจจังไม่เที่ยงเป็นทุกข์ก็แก้ไขได้โดยอนิจจังคือความไม่เที่ยง มันเป็นทุกข์อย่างนี้แหละหนอ แล้วอนัตตาก็แสดงให้เราเห็นเป็นพระไตรลักษณ์เกิดขึ้นตั้งอยู่ดับไปสูญไปไม่มีอะไรติดตัว เดี๋ยวก็วนมาอีกเกิดขึ้นตั้งอยู่ดับไป ก็เรียกว่าอนัตตา มันเกิดขึ้นโดยอัตโนมัติ

ของมันเองโดยเฉพาะ เรียกตามศัพท์ภาษาธรรมะก็เรียกว่า พระไตรลักษณ์เกิดขึ้นแก่เราในขณะนั้น ปัญญาถึงจะเกิดต่อภายหลัง จึงเรียกว่าวิปัสสนาตอนนั้นตอนต้นก็เรียกว่าอุปาทาน ยังมีขันธ์ในอุปาทาน ยังยึดขันธ์อยู่ เช่น รูปขันธ์ เวทนาขันธ์ สัญญาขันธ์ สังขารขันธ์ วิญญาณขันธ์ มันมีขันธ์ทั้ง ๕ อยู่ที่เราครบ

ปรารภกำหนดก็มีอยู่ ๒ ประการ มีรูปกับนามเท่านั้น อย่างอื่นหาได้มีไม่ เลยก็ไม่มีตัว ไม่มีตน ไม่มีเรา ไม่มีเขา แล้วจะมีทิฐิมานะต่อกันอย่างไรเล่า อันนี้ภาวะมันจะบอกเองโดยเฉพาะอีกประการหนึ่ง

ในเมื่อขณะที่กำหนดยืนหนอบางคนเข้าผลสมาบัติได้ ไม่จำเป็นต้องพองหนอ ยุบหนอ พอยืน...หนอ ยืน...สำรวมขึ้นมาหนอบางคน ปัญญาเกิดตอนนั้น ได้ผลตอนนั้น ยืนวูบลงไปที่สะดือ วูบลงไป ๓ ชั้น จิตเป็นภาวะ ผลสมาบัติเกิดขึ้นเลยไม่รู้ภาวะนอก รู้ภาวะข้างใน ยืนอยู่เป็นเวลา ๑ ชั่วโมงภาวะข้างนอกไม่สัมผัสก็เรียกว่าเข้าผลสมาบัติตอนยืนหนอได้ ไม่ใช่เข้าผลสมาบัติเฉพาะตอนพองหนอ ยุบหนอทุกคนไป บางคนได้ตอนยืนหนอสติสัมปชัญญะดี สมาธิดี มันจะวูบไปถึงสะดือ แล้ววูบอีกครั้งหนึ่งมันจะปิดอายตนะธาตุอินทรีย์ในภายนอก แล้วภายในจะแสดง ออกด้วยปัญญา เขาเรียกว่าพละ พลังของสมาธิ ประกอบไปด้วยสัมปชัญญะภายใน เรียกว่าเข้าผลสมาบัติขณะที่ยืนหนอได้ทันที

ตรงนี้สำคัญนะ ผู้ปฏิบัติอย่าคิดว่ายืนหนอไม่ได้ผล ต้องเอาข้อนี้ก่อนเป็นหลัก แล้วเราก็เดินจงกรมไปเรื่อยๆ บางคนเดินจงกรมหวิวทันที เวียนศีรษะ แต่แล้วเกาะข้างฝากำหนดเสียให้ได้ คือเวทนาจิตวูบลงไปแว้บลงไปเป็นสมาธิ ขณะที่เดินจงกรม แต่เราหาได้รู้ไม่ว่าเป็นสมาธิกลับหาว่าเป็นเวทนาเลยเป็นลมเลยเลิกทำไป ข้อเท็จจริง

บางอย่างไม่ได้เป็นลม แต่เป็นด้วยสมาธิในการเดินจงกรมมันวูบมันหวิว เหมือนอย่างที่เราเดินเวียนศีรษะ ฉะนั้นมันอาจเป็นได้หลายวิธี มันอาจเป็นด้วยเป็นลมก็ได้ ไม่แน่นอน บางครั้งสมาธิเกิดขณะที่ขวาย่างหนอ ซ้ายย่างหนอ มันจะหวิวลงไปเหมือนเป็นลม ฉะนั้นขอให้ผู้ปฏิบัติกำหนดหยุดการเดินจงกรม กำหนดหวิวเสียให้ได้ กำหนดรู้หนอเสียให้ได้เดียวท่านจะเกิดปัญญาในขณะนั้นทันที จากการเดินจงกรมนั่นเอง อันนี้มีวิธีบอกแก้

บางทีเดินจงกรมไปมีเวทนา **อย่าเดิน หยุด-กำหนด เวทนาเป็นสัดส่วนให้หายไปก่อน** และให้รู้จักหลักเวทนาเหมือนครูมาสอนโดยธรรมชาติของเวทนาต้องจัดเป็นรูปแบบ และสัดส่วนให้เกิดปัญญาแต่ละอย่างแยกรูปแยกนามได้ เวทนาก็แยกได้ ด้วยการเดินจงกรมนั้นเช่นเดียวกัน

เดินไปอีกหวิวเวียนศีรษะ คิดว่าไม่ดีหยุดกำหนดหวิวหนอซะตั้งสติไว้เสียให้ได้ให้ดีก่อนและเดินต่อไป ปัญญาเกิดทันทีสมาธิมาปัญญาเกิดในการเดินจงกรมทันที จะทำให้รวบรวมสมาธิตั้งไว้ได้นานดีกว่านั่ง แล้วไปนั่งก็ติดต่อกันไปโดยวิธีนี้ประการหนึ่ง มีอะไรก็กำหนดไปเป็นอย่าง ๆ อย่าไปสับสน

ขณะเดินจงกรมจิตออกไปข้างนอกขณะเดิน **หยุด กำหนด หยุดเสีย กำหนดจิตเสียให้ได้ที่ลิ้นปี่ กำหนดคิดหนอ คิดหนอ ยืนหยุดเฉย ๆ ตั้งสติไว้เสียให้ได้แต่ละอย่างให้ช้า** เดี๋ยวสติดีปัญญาเกิดจิตนั้นกลับมาสู่ภาวะแล้ว ก็มีความรู้เก็บหน่วยกิตเข้าไปคือตัวปัญญา จากการกำหนดนั้นมีความสำคัญอีกประการหนึ่งนี้สำคัญมาก

เดินต่อไปอีกปัญญาก็สะสมไว้จากการเดินจงกรม ทำให้เกิด

คล่องแคล่ว ทำให้ขวาย่างซ้ายย่างเห็นชัด รู้จักคำว่าแยกรูปแยกนาม รู้จักคำว่าจิตคนละดวง รู้จักคำว่าซ้ายย่าง ขวาย่าง คนละอัน และก็ย่างไปมีกี่ระยะ จิตที่กำหนดนั้นมันเป็นขั้นตอนประการใด ผู้ปฏิบัติจะแจ้งแก่ใจชัดมากในตอนนั้น ถามจะต้องตอบได้ตามญาณวิถี อย่างนี้เป็นต้น

ขณะที่จิตออกก็กำหนด จิตฟุ้งซ่านก็กำหนด ทุกอย่างเป็นเรื่องกำหนดทั้งหมด และเราก็ได้เวลามานั่งต่อไป และขณะที่เราตั้งสัจจะว่าจะเดินจงกรมเพียง ๓๐ นาที แล้วเราหาที่นั่งไว้ พอได้ ๓๐ นาที ก็เกิดสัจจะ แล้วก็เดินจงกรมมานั่งที่จัดสถานที่เข้าไว้จะตรงไหนก็ตามแล้วเราก็มานั่ง นั่งย่อตัวลงไปว่านั่งหนอ ๆ **ต้องปฏิบัติให้ติดต่อ เหมือนด้ายกลุ่มออกจากลูกล้อ อย่าให้ขาดสาย ต้องปฏิบัติโดยต่อเนื่อง กำหนดได้ทุกระยะ อย่าไปขาดตอน** ไม่ใช่เดินจงกรมเสร็จแล้วไปทำงานอื่น แล้วกลับมานั่งทีหลังผู้ปฏิบัติจะไม่ได้ผล จะไม่ได้ผลเลย

ถ้าเรานั่งติดต่อกันโดยเจ็ดวันท่านได้ผลแน่ภายใน ๗ วัน ได้แน่นอนเป็นการสะสมหน่วยกิตไว้ในวันที่ ๗ ท่านจะรู้เรื่องในญาณวิสุทธิ มีสติได้ดีกว่าเดิม ที่ผ่านแล้วมันจะเกิดขึ้นเป็นขั้นตอนของระยะของเขานั่นเอง เพราะทำติดต่อกันไม่ใช่ว่าวันนี้นั่งสมาธิเดินจงกรม พรุ่งนี้เว้นมะรืนทำต่อไป และเว้นต่อไปอีกหลายวันทำอย่างนี้ แล้วท่านจะไม่ได้ผลถ้าเราฝึกแล้วขอให้ฝึกติดต่อกันไปโดยวิธีปฏิบัติอย่างนี้

และเรามานั่งหายใจเข้าให้ยาว หายใจออกให้ยาว ส่วนใหญ่ อาตมาถามผู้ปฏิบัติหายใจไม่ได้กำหนด กำหนดไม่ได้จังหวะโดย**หายใจเข้าท้องพอง หายใจออกท้องยุบ** หายใจยาว ๆ ท้องมันพองระยะไหน เราก็บอกพอง แล้วลงหนอยาว ๆ ไว้ ยุบก็ลงหนอยาว ๆ ไว้ ถ้าเราพองยาวหนอมันก็ไม่ได้ เดี๋ยวก็ยุบ ยุบแล้วไม่ทันหนอมันก็พอง อย่างนี้มันจะอึดอัด

ทำให้ติดขัดในการกำหนดจึงต้องกำหนดให้ช้าๆ หายใจยาวๆ ไว้ แล้วมันอึดอัดในเบื้องต้นนิดหน่อย ต่อไปก็คล่องแคล่วว่องไวขึ้นมา

กำหนดพองหนอ... ยุบหนอ...ทีแรกก็ใช้พลังช่วยด้วยใช้จิตดัน ดันพอง ดันยุบ ใช้สติควบคุมไปก่อน หนักเข้าความเคยชินก็เกิดขึ้น ความดันเข้าดันออกก็หายไป แล้วกำหนดคล่องแคล่วว่องไวเพิ่มขึ้น หายใจเข้าหายใจออก พองหนอ ยุบหนอ ก็คล่องแคล่วว่องไว สติก็ดีขึ้น ปัญญาก็เกิด สมาธิก็ดี ตามขั้นตอน ของภาคปฏิบัติ มิฉะนั้นเรากำหนดพองหนอ ยุบหนอไม่ได้จังหวะคือใช้ด้วยกำหนดจิตไม่มีสติ คือว่าแต่ปาก พองหนอ ยุบหนอ นี่ว่าแต่ปาก ถ้าใช้สติควบคุมไปให้ได้จังหวะรับรองปัญญาเกิดในช่วงจังหวะนั้น บางครั้งพองหนอยุบหนอ ตามหลักวิธีปฏิบัติ เราจะรู้ขึ้นมาเอง เหมือนเดินจงกรม

พองหนอยุบหนอเป็นอันเดียวกันไหม มันจะแจ้งชัดขึ้นมาจิตก็คนละอันแน่ เพราะกำหนดแล้วมันก็วูบขึ้นไป จิตดวงใหม่มันก็แสดงออกมาใหม่ เหมือนแสงนีออนเกิดดับฉะนั้น มันเป็นตามขั้นตอน มองไม่เห็นชัด ถ้าเรากำหนดได้เราจะเห็นชัดว่าจิตคนละดวง กายพองกายยุบคนละอันแน่ ไม่ใช่อันเดียวกัน แต่อาศัยเหตุที่เกิดขึ้นเป็นตัวปัจจัย ทำให้รูปนามขันธ์ ๕ แยกประเภทออกมาเป็นรูป ออกมาเป็นนาม ออกมาเป็นเวทนา ออกมาเป็นสัดส่วนเราจะรู้ได้ว่าแยกรูปแยกนามได้โดยธรรมชาติของมันเองโดยเฉพาะ

พองหนอ ยุบหนอ บางครั้ง ตื้อ ไม่พองไม่ยุบเกิดขึ้นแล้วทำอย่างไร ปัญญาแก้อย่างไร ไม่พองไม่ยุบ และก็เราสังเกตได้ว่าสติดีจะรู้ว่ามันหายไปตอนพองหรือตอนยุบ พองหนอ ยุบหนอนี่มันจะต้องกำหนดได้มีจังหวะ แต่มันหายไปตอนพองหรือตอนยุบปัญญาอยู่ตรงนั้น เราก็มีสติดี จะรู้ได้ว่า

มันตื้อไม่ยุบไม่พองก็หายไปตอนพองหรือตอนยุบ จะเห็นชัดแล้วเราก็กำหนด**รู้หนอๆ** แล้วหายใจเข้ายาวๆ หายใจออกยาวๆ ให้ได้ที่ แล้วจึงใช้สติกำหนดต่อไปว่า พองหนอ ยุบหนอ ปัญญาเกิดสมาธิดี ก็ทำให้พองหนอยุบหนอ สั้นๆ ยาวๆ แล้วทำให้แวบออกข้างๆ ทำให้จิตวนอยู่ในพองยุบขึ้นๆ ลงๆ อย่างนี้ถือว่าดีแล้ว มันเกิดภาวะเช่นนี้แล้วทำให้เรากำหนดต่อไป ขอให้จิตนี้วนอย่างนี้จริงๆ

พองหนอยุบหนอเดี๋ยวขึ้นลงเดี๋ยวขึ้นลง ไม่ออกทางพองไม่ออกทางยุบ และจิตก็แวบออกไปแวบเข้ามา เดี๋ยวก็จิตคิดบ้างฟุ้งซ่านบ้างสับสนอลหม่านกัน อย่างนี้ถือว่าได้ประโยชน์ในการปฏิบัติ ผู้ปฏิบัติอย่าทิ้ง ผู้ปฏิบัติจะต้องตามกำหนดต่อไปว่ามันฟุ้งซ่านจิตมันขึ้นๆ ลงๆ แล้วพองหนอยุบหนอ กระสับกระส่าย แล้วพองหนอยุบหนอไม่ชัดตอนนั้นได้ผลแล้วในเมื่อไม่ชัดก็ไม่เป็นไร ตื้อขึ้นมาไม่พองไม่ยุบ ตื้อขึ้นมาพองยุบบนลิ้นปี่ เดี๋ยวตื้อมาพองยุบที่หน้าอกแล้วเราก็กำหนดลงไปที่ท้องกำหนดรู้หนอๆๆ เสียก่อน แล้วก็หายใจเข้าออกต่อไปใหม่ นี่วิธีปฏิบัติที่ถูกต้อง

ขอนักปฏิบัติธรรมทำตามหลักนี้ จะได้รับผลอย่างแน่นอน บางทีทำพองหนอยุบหนอ พอจิตสงบดี จิตออกแล้วมันคอยจะเผลอมันคอยจะพลาด จิตคอยแวบออกไป แต่เรามีปัญหาอยู่ว่าจิตออกไปไม่รู้ เพราะไม่มีสติ ถ้าสติดีจิตออกไปต้องรู้แน่ ออกไปรู้เลยว่าออกไปตอนพองหรือตอนยุบ จะเห็นชัด

บางทีขณะที่พองขณะที่ยุบจิตออกไปแล้ว บางคนไม่รู้เลยจิตออกไปเสียเมื่อไร ไปคิดเสียตั้งนานแล้วนี่อย่างนี้ ก็แสดงเหตุผลให้ทราบว่าขาดสติ สติไม่พอ ถ้าสติเราพอแล้วออกไปตอนไหนรู้ตอนนั้น หนักเข้า

เรากำหนดเชี่ยวชาญชำนาญการไปแล้ว มันก็ทำให้จิตออกรู้ตัว ทำใหม่ๆ จิตออกจะไม่รู้ตัว จิตก็พองหนอยุบหนอ สติก็กำหนดพองหนอยุบหนอ จิตหนึ่งก็ออกไปคิดข้างนอก ไปคิดอะไรมากมายจริงๆ **ในเมื่อเป็นเช่นนี้แล้ว ให้หยุดพองยุบมากำหนดรู้หนอหรือคิดหนอก็ได้** แล้วแต่กำหนดอย่างใดอย่างหนึ่ง

กำหนดคิดหนอ คิดหนอ พอสติปัญญาก็บอกว่า คิดเรื่องอะไร ได้ผลเป็นประการใด มันก็สะสมจิต แฝงไว้ในจิตแฝงไว้ในใจคือตัวปัญญาต่อไป ได้แก่แสงสว่างอย่างนั้นเอง พอกำหนดไปแล้วจิตที่คิดมากฟุ้งซ่านแวบไปแวบมาทำให้เกิดเวทนาได้ ทำให้ปวดเมื่อย ทำให้ร่างกายสังขารไม่อยู่ในภาวะแห่งความปกติ เราก็ต้องกำหนด สังขารร่างกายที่มันปวดตรงไหน เมื่อยตรงไหน เกิดขึ้นโดยวิธีนั้นแล้ว มันก็จะค่อยๆ คลายหายลงไป จิตก็เข้ามาสู่ภาวะของพองหนอยุบหนอ ต่อไปใหม่

อาการ "วูบ"

บางครั้งนั่งมันวูบ วูบลงไปถึงกระดาน บางทีวูบผงะ วูบไปข้างหลัง วูบไปข้างหน้า บางทีวูบไปทางซ้าย บางทีวูบไปทางขวาบางทีพองหนอยุบหนอ วูบไปแล้วบางทีพองก็วูบไปแล้ว มันวูบหลายอย่างต้องใช้สติกำหนดรู้หนอๆ เพราะมันวูบลงไป

บางครั้งวูบมี ๒ อย่าง เกิดด้วยสมาธิสูงไป สติไม่พอ มันวูบลงไปโดยไม่ทันรู้ตัว เกิดตกใจอย่างหนึ่ง วูบอีกอย่างหนึ่งคือวูบในการง่วง**ถีนมิทธะ**เข้าครอบงำ ง่วงเหงาหาวนอนทำให้วูบหน้าวูบหลัง ผงกหน้าผงกหลัง เกิดขึ้นได้ในขณะที่นั่งภาวนาพองหนอยุบหนอ อย่างนี้ถือว่า

ถีนมิทธะ ง่วงเหงาหาวนอนมันเกิดขึ้นมิใช่เป็นตัวสมาธิ **ถ้าเป็นตัวสมาธิแล้วมันจะเกิดขึ้นโดยวูบอย่างแรงแต่ไม่ใช่ง่วง รู้ตัวอยู่ตลอดเวลากาลอย่างนี้ สมาธิดีแต่สตินัอยไปทำให้วูบลงไปได้อย่างหนึ่งอย่างนี้**

บางครั้งกำหนดไปกำหนดมาเกิดปีติ เกิดขนลุกขนพองสยองเกล้า กำหนดขนลุกเสีย กำหนดขนพองเสีย **เกิดปีติแล้วต้องกำหนดเสียให้ได้** พอกำหนดได้แล้วกลับมาพองหนอ ยุบหนอต่อไปใหม่ ปัญญาจะเกิดตอนนั้น

บางอย่างสมาธิจะดีต้องมีอุปสรรค สติดีต้องมีอุปสรรค เช่นเวทนาเป็นต้น มาขัดขวางเป็นมารสำคัญทำให้เรารู้ในธรรมะคือเวทนา บางครั้งสมาธิจะดีทำให้เกิดฟุ้งซ่าน ถ้าเราผ่านฟุ้งซ่าน ผ่านไปได้ ด้วยใช้สติดีปัญญาดีกำหนดได้ รับรองปัญญาก็เกิดขึ้นหลังจากที่ผ่านทุกข์นั้น จึงเข้าสู่ภาวะของญาณ

นอนสมาธิ

เริ่มต้นด้วย**นามรูปปริจเฉทญาณ แยกรูปแยกนามได้** ในเบื้องต้นอย่างนี้ภาวะของธรรมด้วยการกำหนดช้าๆ อย่ากำหนดไว แล้วมานั่งแล้วนอนลงไป กำหนดได้ ๓๐ นาที หรือ ๑ ชั่วโมง ที่ตั้งใจไว้ เราก็นอนลงไป อย่าเพิ่งแผ่เมตตา นอนเปลี่ยนอิริยาบถ แล้วกำหนดที่ท้องต่อไปให้ติดต่อกันไปดูซิ จะเป็นเวลากลางวันก็ดีกลางคืนก็ตาม

ขณะที่ผู้ปฏิบัติอยู่ที่ห้องกรรมฐานได้ดีแล้วตัดปลิโพธกังวลมาดีแล้วขอให้ทำติดต่อไป อย่าไปนั่งคุยกัน อย่าไปนั่งสนทนาอย่าไปนั่งคิดเรื่องเก่ามาเล่ากันใหม่แต่ประการใด **เราก็กำหนดนอนพองหนอ ยุบหนอยาวๆ**

กำหนดเรื่อยไปที่ท้อง ขณะนอนนั้นชัดมาก เดี๋ยวจะรู้สึกขึ้นมาว่าสมาธิดี ปัญญาเกิด เดี๋ยวมันจะวูบลงไป มันจะเพลินลงไป เผลอลงไปบางประการ **สติดี จะรู้ทุกวิถีทางว่ามันวูบตรงไหน เป็นอย่างไร จับได้ทุกอย่างขณะที่นอน**

ถ้าหากว่ามันจะหลับ ไม่ใช่หลับด้วยถีนมิทธะง่วงเหงา มันหลับโดยปกติ โดยมีสติสัมปชัญญะดี มันจะรู้ตัวขึ้นมาว่าเพลินเผลอแวบไปตอนพองหรือตอนยุบ ผู้ปฏิบัติต้องจับได้ ถ้าจับได้ตอนพองหรือตอนยุบจำไว้หลับวูบลงไปแล้วสติดีตลอดขณะที่นอนอยู่นั้น ขณะนอนอยู่นั้นสติภายในดีมาก จิตภายในรู้อยู่ตลอดเวลา พลิกตัวกี่ครั้งรู้หมด และทำให้เราจะกำหนดตื่นเวลาไหน แม้เพียง ๑๐ นาทีก็ได้ หลับอย่างสนิท แต่ภายในมีสติ อย่างนี้ถือว่าหลับสนิทภายในมีสติ คือ หลับโดยใช้ปัญญาฝากไว้ในภายใน นึกจะตื่นเวลาไหน ใครเรียกขึ้นมาในเวลาใดรับปากเมื่อนั้นอันนี้ตื่นไว ชวนะจิตรับสู่อารมณ์ได้ไวด้วยขณะที่นอนหลับมีสติ

นักปฏิบัติธรรมอย่าลืม ทำให้ติดต่อกันไป ในเมื่อท่านเดินจงกรมนั่งภาวนาแล้ว นอนลงไปกำหนดเสีย ๑๐ นาที หรือ ๒๐ นาที ค่อยมาเดินจงกรม เปลี่ยนอิริยาบถต่อไปใหม่ ถ้าทำโดยต่อเนื่องติดต่อกันไปภายใน ๗ วัน รับรองเห็นผลแน่ ผลที่จะพึงได้จากการเจริญวิปัสสนาญาณ ทำให้ญาณวิถีรู้เท่าทันเหตุการณ์ของชีวิตได้โดยเฉพาะอีกส่วนหนึ่ง

กำหนดสัมผัส

แต่ข้อใหญ่ใจความของการเจริญวิปัสสนานั้น ผู้ปฏิบัติธรรมอย่าลืมอีกอันหนึ่งคือสัมผัสอายตนะต้องกำหนด ตาเห็นรูปกำหนด หูได้ยิน

เสียงกำหนด จมูกได้กลิ่นกำหนด ลิ้นรับรสกำหนดกายสัมผัสต้องกำหนด เพราะที่มาของทวารหก เป็นที่มาของกิเลสและเป็นที่มาของขันธ์ ๕ รูปนามเกิดพร้อมกัน ดับพร้อมกันจำเป็นต้องกำหนดตลอดเวลา ให้เชี่ยวชาญชำนาญทุกอย่าง หูได้ยินเสียง ตั้งสติไว้ การกำหนดก็คือตัวตั้งสตินั่นเอง ปัญญาก็บอกได้ในการฟังจากเรื่องต่างๆ ที่เกิดขึ้น เกิดปัญญาในการฟัง ตาเห็นรูปก็ดี ตั้งสติไว้ที่หน้าผาก กำหนดเสียให้ได้ในการสัมผัส รับรอง ปัญญาก็เกิดสะสมเข้าไว้เป็นหน่วยกิต และมาเดินจงกรมนั่งภาวนา รับรองได้ไว

กำหนดนิมิต

ถ้าท่านทั้งหลายกำหนดหน่วยกิตนี้โดยอายตนะธาตุอินทรีย์ดังกล่าวมาแล้ว ไปเดินจงกรม.....นิมิตเป็นพระพุทธรูปนิมิตเป็นหมอกเมฆต่างๆ นานาประการ นิมิตให้เราเห็นต้นหมากรากไม้ก็ได้ เช่นนี้ถือว่ามีสมาธิ **แต่แล้ววิธีปฏิบัติต้องกำหนดเสียว่าเห็นหนอ ๆ ในนิมิตนั้น** นิมิตนั้นแปรผันเปลี่ยนแปลง เป็นสภาวะรูปเกิดขึ้นตั้งอยู่ แล้วก็ดับไป นิมิตนั้นก็หายวับไปกับตาปัญญาก็เกิดเข้ามาแทนที่ นิมิตนี้เป็นเครื่องหมายเท่านั้น แสดงให้เรารู้ถึงสภาวะของรูปที่มันเกิดขึ้นในทางนิมิต มันอาจจะเกิดขึ้น ๒ ประการ

กรรมนิมิต เกิดทางกรรมนิมิตเครื่องหมายให้เราได้ทราบจากครั้งอดีตก็ได้หรือนิมิตเครื่องหมายบอกให้เราทราบในเรื่องของการกระทำและมารที่มาขัดขวางก็ได้ **วิธีปฏิบัติไม่ให้วิจัย ไม่ให้ประเมินผล ไม่ต้องไปดูปริยัติแต่ประการใด มีวิธีปฏิบัติอยู่อันมีผลคือตั้งจิตกำหนด ใช้สติตลอดอย่างนี้** อย่าไปวิจัยให้เกิดผลในทางอื่นเพราะการปฏิบัตินี้ไม่ใช่เรียนหนังสือ ต้องทำโง่ไว้ ต้องทำโง่ ทำไม่รู้อะไร ทำให้เกิดเองปัญญาเกิดเอง และรู้

เองอย่างนี้โดยไม่รู้ตามคนอื่นบอกเล่าไม่ใช่รู้แบบคนอื่นมาบอกเล่าไม่ใช่รู้ในตำรา ไม่ใช่รู้ในหนังสือ ไม่ใช่รู้ว่าญาณทัสสนะวิสุทธิเกิดขึ้นในหนังสือ อย่างนี้เป็นความรู้ธรรมะ

แต่ภาคปฏิบัตินี้ เป็นการปฏิบัติให้เกิดเองโดยภาวนานี้ มันเกิดเอง แล้วก็ปัญญาก็เกิดเอง บอกตัวเองได้ โดยวิธีปฏิบัตินี้ **อันนี้นักปฏิบัติอย่าลืมด้วยตัวกำหนด มันมีอะไรเกิดขึ้นทุกวิถีทางต้องกำหนดให้หาย** ถ้ากำหนดไม่หายนะปล่อยปละละเลยไปเป็นการสะสมหน่วยกิต ทำให้เกิดสันดานเป็นพื้นฐานของจิตทำให้เรา ปิดบังปัญญาไว้ เกิดโมหจริต ปัญญาก็ไม่เกิดขึ้นแก่ผู้ปฏิบัติด้วย โดยวิธีนี้จึงต้องกำหนดทุกอิริยาบถ

เพราะฉะนั้นที่พูดซ้ำมาเป็นเวลานานนี้ ต้องการให้ผู้ปฏิบัติปฏิบัติโดยถูกต้อง ไม่ต้องฟังเสียงใคร และการปฏิบัตินี้ขอให้ปฏิบัติไปตามขั้นตอน อย่าไปเอาอย่างอื่นมาประสมประสานกันเดี๋ยวพุทโธบ้าง พองหนอ ยุบหนอบ้าง สัมมาอรหังบ้าง เลยสับสนอลหม่านตลอดกาล ไม่ได้ผลเท่าที่ควรในวิธีปฏิบัติ การปฏิบัติสติปัฏฐานสี่ต้องการให้มีสติ รู้ทางอายตนะธาตุอินทรีย์เข้าทางทวารหก ขันธ์ ๕ รูปนามเกิดทางทวารหก แล้วก็ดับพร้อมกันไป กิเลสก็เกิดขึ้นทางนั้นเหมือนกัน คือ โลภะ โทสะ โมหะ อยู่ในขันธสันดาน เรียกว่า ขันธ์ ๕ รูปนามเป็นอารมณ์ เกิดขึ้นทางอายตนะธาตุอินทรีย์ โดยวิธีนี้เป็นต้น

ถ้าเราสติดี ปัญญาดีแล้วมันจะบอกได้เป็นขั้นตอน มีเวทนาอยู่จุดไหน กำหนดได้จุดนั้น มันก็หายไป เพราะทุกสิ่งทุกอย่างในการฝึกเบื้องต้นมักมีอย่างนี้ ความวัวไม่ทันหาย ความควายเข้ามาแทรก **ครูเขามาสอนแล้วต้องเรียน ครูโลภะ ครูโทสะ ครูเวทนา ครูฟุ้งซ่าน ครูเสียใจ มาสอนเราว่าทำไมเสียใจแก้ไขอย่างไร ก็กำหนดจิตใช้สติ**

ตลอดเวลา อริยสัจ ๔ ก็ชัดขึ้น นี่เป็นคำสอนของพระพุทธเจ้าที่สำเร็จมรรคผลมา ก็ใช้หลักสำเร็จที่อริยสัจ ๔ ก็ได้จากการเจริญสติปัฏฐานมานี่เอง

อ่านคนอื่นออก

พระองค์จึงได้ย้ำหลักในการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน ขันธ์ ๕ รูปนามเป็นอารมณ์ ผู้ปฏิบัติธรรมอย่าลืม กำหนดให้ได้ ยืนหนอ ๕ ครั้งนี่เอาไว้ใช้อะไร สำหรับเราดูคนอื่นเขา เห็นหนอ ๕ ครั้ง ตั้งแต่ปลายผมคนที่เราเห็น ปลายเท้าขึ้นมา เดี๋ยวสติจะบอกว่า คนนี้มีนิสัยไม่ดี คนนี้มีนิสัยดี คนนี้มีเล่ห์กระเท่ห์เพทุบาย มันจะแจ้งรายงานให้เราทราบการเห็น นี่แหละยืนหนอ ๕ ครั้งนี่ สำหรับวิธีดูคนอื่นเขา เพราะเราดูตัวเองได้แล้ว ฝึกฝนตนเองได้แล้ว อ่านตัวออกบอกตัวได้ ใช้ตัวเป็น แล้วดูคนอื่น ทำไมอ่านไม่ออกเล่าแบบเดียวกัน

เพราะฉะนั้นการยืนหนอ ๕ ครั้ง ต้องการจะดูคนอื่นที่เดินเข้ามาคือสภาวะรูป จะเป็นคนหรือมนุษย์ สัตว์ สิ่งทั้งหลายก็ตาม โดยที่มีวิญญาณและที่ไม่มีวิญญาณ เราอาจจะมองเห็นวิญญาณมองเห็นดวงวิญญาณมองเห็นสิ่งที่เร้นลับโดยปัญญาได้ ด้วยยืนหนอ ๕ ครั้งนี่แหละที่เราจะเพ่งสายตา จะไปดูสภาวะรูปที่ไหน ก็กำหนดว่าเห็นหนอๆ อย่างนั้นและเห็นจริงๆ ด้วยตาปัญญา นี่แหละ**ปัจจัตตัง**ที่จะทำได้จึงต้องเห็นไว้มันมีประโยชน์ในการแก้ปัญหาอย่างเหลือเกิน พอเราทำได้แล้ว เห็นหนอทำได้แล้ว ไม่ต้องกำหนด มันบอกเอง ดีเอง เรามองเห็นสภาวะรูปรูปมันจะแจ้งชัด เกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป มันจะบอกเป็นขั้นตอนออกมา

เองไม่ต้องกำหนด

วิธีฝึกเบื้องต้น เราจิตยังไม่เข้าขั้นยังไม่ถึงวิปัสสนาญาณแล้วเราก็ไม่สามารถที่จะบอกได้อย่างนี้ถ้าเราเข้าถึงขั้นแล้ว มันจะบอก ได้ทั้งหมด เป็นการครอบจักรวาลโดยใช้สติสัมปชัญญะทุกประการ

พยายามกำหนดโดยต่อเนื่อง

ที่อาตมาได้ชี้แจงแสดงมานี้ต้องย้ำไว้ สำหรับผู้ปฏิบัติปล่อยปละละเลยมาก ไม่ปฏิบัติโดยต่อเนื่อง เราจะเดินไปห้องน้ำห้องส้วม เดินจงกรมไป และรับประทานอาหารก็พิจารณาปัจจเวกขณ์ด้วยการกำหนด กินหนอ เคี้ยวหนอ กลืนหนอ เป็นต้น ให้ช้าที่สุด อันนี้พิจารณาปัจจัยไปในตัวด้วยแต่งกายแต่งใจอยู่เสมอ ถ่ายอุจจาระปัสสาวะต้องกำหนดตลอดเวลากาล **ส่วนใหญ่ผู้ปฏิบัติจะทำโดยต่อเมื่อเดินจงกรมกับพองหนอ ยุบหนอเท่านั้น เพราะยังไม่สามารถจะใช้ได้ ที่จะให้ได้ต้องกำหนดสิ่งแวดล้อมทั้งหมด การปฏิบัติของเราจะได้รับผลสมความมุ่งมาดปรารถนา**

ขอเจริญพรผู้ปฏิบัติธรรมทุกท่านโปรดได้ปฏิบัติโดยต่อเนื่องจะไปอยู่ในอิริยาบถใดก็ตาม ต้องกำหนดเรื่อยไป เป็นการสะสมเรื่อยไป และมันเกิดเต็มเปี่ยมขึ้นมาแล้วมันจะเป็นอัตโนมัติ เห็นได้ชัดคือปัญญา

เพราะฉะนั้นการเจริญวิปัสสนากับการศึกษาแบบอื่นต่างกันต้องทำขึ้นมาเองต้องทำไม่รู้ไม่ชี้ฝากสิ่งทิฐิมานะเก็บไว้ใช้ในตัวเราที่แสดงออกด้วยกาย ด้วยวาจา ด้วยใจ แล้วใช้สติกำหนดไปตลอดภาวะของรูปนามขันธ์ ๕ เป็นอารมณ์ จึงเรียกว่าวิปัสสนากรรมฐาน แสดงผลงานของปัญญาให้ชัดแจ้งต่อไปด้วย

ผู้ปฏิบัติธรรม เดินจงกรมแล้วนั่งภาวนา นอนกำหนด เสร็จแล้ว เราก็มาที่ห้องพระ ถ้าไม่มีห้องพระ ตรงไหนก็ได้ อย่าลืมแผ่เมตตา โทรจิต อุทิศส่วนกุศลให้ผู้มีพระคุณ มีบิดา มารดาเป็นต้น ตลอดกระทั่ง เจ้ากรรมนายเวร บรรดาญาติทั้งหลายผู้ล่วงลับไปแล้ว และเจ้ากรรม นายเวรที่จะมาทวงถามเราอยู่ทุกขณะ เราจะได้ไม่ปฏิเสธใช้หนี้เวรใช้หนี้ กรรมจากการกระทำ โดยอโหสิกรรม นั่นเองไม่โกรธ ไม่เกลียด ไม่อาฆาต เคียดแค้น ต่อท่านผู้ใด กรรมนั้นเป็นอโหสิ ไม่มีเวรกรรมต่อเนื่องกันไป อันนี้ถือว่าเป็นประโยชน์สำหรับผู้เจริญวิปัสสนากรรมฐาน

หลังจากนั้น จงอุทิศส่วนกุศลและโทรจิตออกไปทุกทิศอโหสิกรรม ทุกเวลา ท่านจะได้รับผลทุกประการ จะทำกิจการงาน ทางโลกทางธรรม ทำแล้วไม่ไร้ผล จะเรียกเงินเรียกทองก็ได้เรียกแบบไหน เพราะจิตใจ ของเราเข้าสู่ภาวะของผู้มีปัญญาแล้ว จะคิดอ่านอันใดสิ่งนั้นเป็นประโยชน์ สิ่งนั้นมีอานิสงส์ คิดเงินจะได้ไหลนองคิดทองจะได้ไหลมา กิจการจะได้ สำเร็จตามเป้าหมายเรียกว่าปัญญารอบรู้ในกองการสังขาร รอบรู้ใน เหตุการณ์ของชีวิต สามารถใช้ชีวิตให้เกิดประโยชน์ของตนเองและ บุคคลทั่วไปได้ สมปรารถนาทุกประการ

จึงขอเจริญพรผู้ปฏิบัติธรรมอย่าคิดว่าเป็นเรื่องเหลวไหลและ เป็น เรื่องทำง่ายนะ ทำยากที่สุด ถึงยากอย่างไรก็ตาม ก็พยายามทำ พยายาม ที่จะกำหนด และปรารภขันติความอดทนไว้ฝืนใจไว้ให้ได้จนกว่าจะเคยชิน เข้าสู่ภาวะแห่งความสงบ **"นตฺถิ สนฺติ ปรํ สุขํ" สุขอื่นยิ่งกว่าความสงบ ไม่มีแล้วในโลกมนุษย์นี้** เอาไปใช้เป็นประโยชน์ได้ทันท่วงทีทุกประการ นี่แหละเป็นอาวุธที่พระพุทธเจ้าทรงประทานไว้แก่เรา

อานิสงส์
ของการสวดมนต์ และเจริญวิปัสสนา

- อานิสงส์ของการสวดพระพุทธคุณ (ชัยมงคลคาถา)
- ผู้ว่าฯ พาหุงฯ
- สวดมนต์เป็นนิจ อธิษฐานจิตเป็นประจำ
- บุญญานุภาพของหลวงพ่อจรัญ
- ความสำเร็จจากการเจริญกรรมฐาน

อานิสงส์ของการสวดพระพุทธคุณ*
ชัยมงคลคาถา (พาหุงมหากาฯ)

โดย...พระธรรมสิงหบุราจารย์

พระพุทธคุณ อาตมาสังเกตมาว่า บางคนเขาไปหาหมอดู เคราะห์ร้ายก็ต้องสะเดาะเคราะห์ อาตมาก็มาดูเหตุการณ์โชคลางไม่ดีก็เป็นความจริงของหมอดู อาตมาก็ตั้งตำราขึ้นมาด้วยสติบอกว่าโยมไปสวดพุทธคุณเท่าอายุให้เกินกว่า ๑ ให้ได้เพื่อให้สติดี เท่าที่ใช้ได้ผล **สวดตั้งแต่ นะโม พุทธัง ธรรมมัง สังฆัง พุทธคุณ ธรรมคุณ สังฆคุณ พาหุงมหากา จบแล้วย้อนกลับมาข้างต้นเอาพุทธคุณห้องเดียว ห้องละ ๑ จบ ต่อ ๑ อายุ อายุ ๒๐ สวด ๒๑ อายุ อายุ ๓๙ สวด ๔๐ ก็ได้ผล**

ชาวคริสต์กับพระพุทธคุณ

มีชาวคริสต์คนหนึ่ง มีลูกชายคนเดียวอยู่แถวลาดพร้าว อายุ ๕๑ ปี สามีตายเป็นเศรษฐีที่ กทม. ราชาที่ดิน ที่ดินข้างคลองแสนแสบของเขาทั้งนั้น ไปจรดตลาดลาดพร้าวหลายร้อยไร่ เมื่อสมัยก่อนก็ขายได้หลายร้อยล้าน เป็นผู้มีเงิน ลูกชายเรียนหนังสือไม่เก่ง ก็ส่งลูกไปเรียนเมืองนอก ไปเรียนปริญญาที่อเมริกา ลูกไม่เอาไหน ไปก็ไปซื้อรถเก๋ง พาจิ๊กโก๋ไปหาจิ๊กกี๋ ๓ ปีแล้ว ก็มีหนังสือมาหลอกแม่เรื่อยเรียนใกล้สำเร็จแล้วขอเงินอีก ๑ แสน อีก ๕ แสน

แล้วในที่สุด เขาไม่รู้จะไปหาที่พึ่งที่ไหน ก็ไปหาหมอดูหมอดูก็เอาเงินสะเดาะเคราะห์ ไปหาหมอทำก็ไม่สามารถทำให้เรียนสำเร็จได้ แต่พอดี

*มาจาก หนังสือกฎแห่งกรรม-ธรรมปฏิบัติ เล่ม ๓ หน้า ๑๖๙

มีคนที่สิงห์บุรีไปเป็นลูกจ้างบ้านนั้นเขาเป็นนายทุนให้ ก็พากันไปนครสวรรค์ กลับมาเขาก็เลยอยากให้อาตมาช่วย เขาก็พามาแวะ เขาบอก "อย่าแวะ" ก็เลยแกล้งเพทุบายว่า "ปวดท้องแวะเข้ามาวัดนี้หน่อยจะหาห้องน้ำ" แวะเข้ามาแล้วนายทุนคนนี้ก็เข้าห้องน้ำด้วย คนนั้นก็มาบอกกับอาตมาว่า "หลวงพ่อช่วยทีเถอะ" แต่อาตมาก็ยังไม่รู้ว่าเขาเป็นคริสต์ บอก "ช่วยหน่อยเถอะเขามีลูกชายคนเดียว ผมก็ขอยืมเงินเขาใช้เรื่อย" เราก็นึกในใจขอดูหน้าก่อน แล้วเขาก็พามา แล้วก็บอกให้ฟังว่า ลูกชายไปเรียนที่อเมริกาไม่เอาไหนเลย พอรู้ว่าเขาเรียนไม่สำเร็จไปเที่ยวพานักศึกษาไทยไปเสียหายกัน ฉันก็จะเป็นโรคประสาทแล้วท่านจะมีทางช่วยได้ไหม ดูหน้าแล้วก็รู้ว่า ลูกชายต้องสำเร็จปริญญาโทแล้วจะสำเร็จปริญญาเอกด้วยแต่ทำไมเรียนไม่สำเร็จ เดี๋ยวมีวิธีแก้เพราะลักษณะบอกให้รู้ถึงลูกด้วย ว่าลูกชายต้องเรียนสำเร็จ แต่ทำไมเรียนไม่สำเร็จ มีวิธีแก้ อาตมาก็บอกว่า โยมไปสวดมนต์ สวดพุทธคุณ ๕๒ จบ เพราะตอนนี้อายุ ๕๑ เขาก็บอก "ฉันสวดไม่ได้ฉันเป็นคริสต์" "พระบิดา พระบุตร พระจิต สวดได้ไหม?" ฉันก็เป็นคริสต์แบบชาวพุทธที่สวดมนต์ไม่เป็น ไปวัดเข้าโบสถ์ก็เข้าไปอย่างนั้นเอง "วันนั้นก็เจ้าไปไม่ยอมรับ ก็อยู่ได้อีก ๔-๕ เดือน อาตมาจำหน้าได้ทีนี้ไม่มีคนพามา เขามากันเอง ๓ คน บอกว่า "ฉันยอมจำนน" บอก "เอาอย่างนี้โยมไปซื้อหนังสือสวดมนต์เข้าเล่มหนึ่ง" "ฉันไม่อยากให้หนังสือสวดมนต์มีในบ้านฉันท่านช่วยเขียนให้หน่อย" อาตมาก็ต้องเขียน พอตอนหลังขี้เกียจเขียนต้องพิมพ์เป็นใบ นี่พุทธคุณ ธรรมคุณ สังฆคุณ พาหุงมหากา "ฉันไม่นับถือพระ ฉันจะสวดได้หรือ" ที่นอนนั่นแหละ สวดไปก่อน" อาตมาหาอุบายเลย ก็สวดพาหุงมหากา "ฉันท่องไม่ได้" "อ่านตามตัว" "แล้วฉันจะรู้ได้อย่างไรว่า อายุ ๕๑ สวด ๕๒ "ใช้ก้านไม้ขีดทิ้งเข้าซิ ทำไป

ก่อน" เขาเลยมั่นใจ คิดว่าจะทำได้บอกว่า "โยมสวดมนต์เสร็จแล้วแผ่เมตตาให้ลูก อย่าด่าลูกนะ อย่าแช่งลูก ให้ลูกมีความเจริญสุข และให้ลูกมีความตั้งใจเรียนหนังสือให้สำเร็จ" พอไปสวดได้ ๓ เดือนท่องได้หมดเลย หนักเข้าไม่ต้องใช้ก้านไม้ขีดแล้ว จึงเกิดอานิสงส์ ๒ ประการ

หนึ่ง โรคประสาทหาย กินได้นอนหลับ ชื่นอกชื่นใจนอนหลับเมื่อนอนหลับก็ใจดี เริ่มแผ่ส่วนกุศลให้ลูกถึงแล้ว บุญกุศลของแม่จะถึงลูกถึงตอนไหนรู้กันตอนนี้ เพราะลูกนี่เฟ้อในการเงิน ขอเงินแม่เรื่อยไม่รู้จักบุญกุศลของแม่แต่ประการใด วันนั้นบุญกุศลของแม่ถึงประมาณ ๖ เดือน หลังสวดมนต์ อาตมาจดไว้ วันนั้นพอดีลูกชายพาพวกนักศึกษาไทย ที่ส่งด้วยทุนของตัวเองไปเที่ยวขับรถไปชนเสาไฟฟ้าเพื่อนอยู่ข้างหลังกระเด็นออกจากรถหมดไม่ตายไม่เป็นอะไรเลย แต่เจ้านี่ต้องไปอัดก๊อปปี้กับเสาไฟฟ้าเสาล้มต้องเสียเงินหลายแสน พวงมาลัยอัดหน้าอก ไปโคม่าอยู่โรงพยาบาลไม่รู้สึกตัว แล้วพอดีมีลูกพี่อยู่คนหนึ่งเป็นแพทย์อยู่ที่อเมริกา เป็นลูกพี่ลูกน้องกัน ก็ไปเยี่ยม ถ้าจะไปไม่รอดตายแน่ ก็ให้อ๊อกซิเจน นายแพทย์อเมริกาบอกว่าไม่รอด

วันนั้นผ่านไปรุ่งขึ้นลืมตาพอรอดมาแล้วปวดเมื่อยจะตายน้ำตาร่วงคิดถึงแม่ นี่คนเราพอมีทุกข์ถึงจะคิดถึงแม่ มันเฟ้อไปในสังคมมันจะไม่คิดถึงแม่ บางคนอายุ ๘๐ แก่จะตาย เวลาใกล้ตายหลงคิดถึงแม่ ร้องแม่จ๋า แม้กระทั่งแม่ตายไปตั้งนานแล้ว อย่างนี้แน่นอน มันทุกข์หนักบอกปวดเมื่อยทั่วสรรพางค์กาย คุณแม่จ๋ารำพึงรำพันคิดถึงแม่

ข้อสอง ลูกคิดถึงแม่ ถ้าแม่ทราบว่าหนูไม่ได้เรียนหนังสือแล้วแม่จะเสียใจแค่ไหน แม่ทราบเข้าก็ดีอกดีใจ มาวัดเลย เลี้ยงเพลพระพระสวดธรรมจักรให้ ๑ จบ ในที่สุดพอลูกชายกลับมาจากอเมริกาพา

ลูกมาวัดเลย อาตมาให้พระบูชาไป ๑ องค์ แม่เล่าเรื่องให้ลูกฟัง เพราะเหตุอย่างนี้ ลูกเลยสวดมนต์ภาวนาแล้วเข้าไปวัดไทยไปนั่งวิปัสสนาที่เมืองนอก เจ้าคุณเทพโสภณ (ปัจจุบันคือพระธรรมราชานุวัตร) หรือหลวงเตี่ย ปัจจุบันจำพรรษาอยู่ที่วัดโพธิ์ ท่าเตียน กรุงเทพฯ รู้จัก แต่ไม่รู้เรื่องของวัดอัมพวัน รู้ว่าเจ้านี่มันนักกรรมฐานปริญญาเอก เดี๋ยวนี้ไม่ยอมกลับบ้านแม่บอกหลวงพ่อให้ฉันสวดมนต์อะไรให้ลูกกลับเมืองไทย "ไม่มีกลับ" เรารู้แล้วไม่กลับแน่

อันนี้ได้ผลแน่นอน ขอฝากไว้ว่าเด็ก หรือใครก็ตามต้องประสบทุกข์จึงฉุกคิดถึงแม่ ถ้าไม่ประสบทุกข์ให้เงินไปมันเฟ้อ ไม่คิดถึงแม่ ต้องประสบทุกข์จึงจะเห็นตัวธรรมะ เห็นอกเห็นใจเลยเชียว เขาเล่าให้อาตมาฟังบอกหลวงพ่อครับผมไม่คิดถึงแม่เลย ๓-๔ ปีที่อยู่อเมริกา แต่ก็คิดถึงแม่ว่าอยู่กับแม่ ป้อนข้าวให้พัดวีให้ได้คิดอย่างนี้เลยจึงกลับ แม่ก็เลยเล่าให้ฟังว่าหลวงพ่อนี่ช่วยเอาไว้เขาเลื่อมใสอาตมาบอกว่า"ถ้าเชื่อนะไปตัดผมเดี๋ยวนี้" เพราะผมเขายาวประบ่าเลยตัดผมที่สิงห์บุรีเจ้าคนนี้บอกว่า"แหมหลวงพ่อผมนี่ผลาญเงินแม่ไปหลายล้านบาท" นี่เห็นได้ชัดมาก ดังที่กล่าวมาแล้ว อาตมาก็ตั้งตำรา ถ้าคนไหนเคราะห์ร้ายสวดพระพุทธคุณ (ชัยมงคลคาถา)

มมํ หิโว ภิกฺขเว อนุสฺสรตํ
ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย
เพราะว่าเมื่อพวกเธอระลึกถึงเราตถาคตอยู่
ยมภาวิสฺสติ ภยํ วา ฉิมฺภิตฺตตํ วา โลมหํโส วา
ความกลัวก็ดี ความสะดุ้งหวาดเสียวก็ดี
ความขนพองสยองเกล้าก็ดี อันใดจักมี
โส ปหิยฺยิสฺสติ อันนั้นจักหายไป

ผู้ว่าฯ พาหุง*

โดย...สงวน จันทรอักษร

ในปี พ.ศ. ๒๕๒๗ ข้าพเจ้ารับตำแหน่งเป็นผู้ช่วยผู้ตรวจราชการกระทรวงมหาดไทย อยู่มาแล้ว ๓ ปี นั่งมองดูงานกับมองดูอายุตัวเองแล้ว คิดว่าถ้าอยู่อย่างนี้ คงไปไม่ถึงไหนแน่ เพราะงานผู้ช่วยผู้ตรวจราชการกระทรวงมหาดไทยไม่เด่น ไม่มีอะไรให้ทำมากนัก ประกอบกับอายุตัวก็ ๔๐ กว่าแล้ว จึงตัดสินใจขอออกจากกระทรวงมหาดไทยไปเป็นหัวหน้าฝ่ายแผนและโครงการ สำนักงานจังหวัดนราธิวาส ที่นั่นงานมากและเป็นที่เสี่ยงภัย

ที่นราธิวาส บ้านเช่าหายาก มีบ้านที่หัวหน้าฝ่ายคนก่อนเคยเช่าอยู่เก่ามากๆ ผีดุ บนฝ้าเพดานมีค้างคาวหนูอาศัยอยู่เต็ม ตอนกลางคืนจะมีเสียงเหมือนคนเดินบนเพดานตลอดคืน ข้าพเจ้า คิดจะหาบ้านใหม่หลายครั้งแต่หาไม่ได้

ผู้บังคับบัญชาขณะนั้น ดูเหมือนไม่ค่อยชอบหน้าข้าพเจ้าเลย แต่อย่างไรก็ตาม เมื่อไปแล้วก็ต้องทำงานให้คุ้ม ตกค่ำก็ไปทำงานโครงการอันเนื่องมาจากพระราชดำริ มีถึง ๒๘๙ โครงการ ทำคนเดียวไม่ค่อยทัน จึงต้องทำตอนค่ำ ตั้งแต่ ๑๘.๓๐ น. ถึง ๒๒.๓๐ น. ทุกวัน หลังจากเลิกงานแล้วก็เป็นทุกข์ เพราะกลับไปบ้านก็กลัวผีหลอก จึงต้องไปกินเหล้าวันละ ๑ แบน หรือเบียร์ ๒ ขวดทุกวัน เมาแอ่นแล้วกลับบ้านเข้านอนโดยไม่ถอดเสื้อผ้า หลับไปเลยจะได้ไม่ต้องกลัวผี เป็นเช่นนี้อยู่ ๒-๓ เดือน เงินที่ติดตัวไปบ้างก็เริ่มหมด กลัวจะเป็นคนติดเหล้าก็กลัวจึงขึ้นไป

---

*มาจากหนังสือกฎแห่งกรรม-ธรรมปฏิบัติ เล่ม ๑๖ หน้า ๑๑

กรุงเทพฯ ๒-๓ วัน ไปหาท่านมหาคล่องที่วัดวิเศษการ พรานนก ท่านบอกว่าถ้ากลัวผีให้สวดพุทธคุณพาหุงมหากา ก็ไปซื้อหนังสือเจ็ดตำนานมา ๑ เล่ม ตัดเอาเฉพาะที่เป็นบทพาหุง ไปถ่ายขยายใหญ่ติดไว้ที่หัวนอน คราวนี้เลิกงานดึกแล้วไม่กินเหล้าเบียร์ แต่รีบกลับบ้าน สวดพุทธคุณพาหุงมหากา หลับสบายดีตั้งแต่นั้นมา จึงไม่ต้องกินเหล้าเบียร์อีกเลย

ตอนนั้นแม่ไปอยู่ด้วย แม่ใส่บาตรทุกวัน หลังจากสวดพระพุทธคุณพาหุงได้ ๒ เดือน ผู้บังคับบัญชาที่เคยไม่ชอบหน้า ก็ให้คนมาตามชวนไปทานอาหารเย็น แล้วค่อยๆ ดีขึ้นเรื่อยๆ จนในที่สุดกลายเป็นคนที่ท่านชอบท่านขึ้นไปกรุงเทพฯ ๒ ครั้งเพื่อขอความดีความชอบเป็นกรณีพิเศษ ๒ ขั้นให้ ปีนั้นได้ ๒ ขั้น

เมื่อเงินเดือนสูง ได้รับการแต่งตั้งให้รักษาราชการ ในตำแหน่งหัวหน้าสำนักงานจังหวัดปทุมธานี ผู้บังคับบัญชาสมัยนั้นให้ความไว้วางใจมาก เพราะเป็นเรื่องแปลก ท่านจะชวนไปนั่งรับประทานอาหารเที่ยงด้วยกันทุกวันที่ข้างนอก รับประทานเสร็จนั่งรถมากับท่าน พอจะถึงศาลากลางท่านก็สั่งงานเกือบทุกวัน แต่งานที่ท่านสั่งเราเตรียมไว้เสร็จแล้วทุกครั้ง นำไปให้ท่านลงนามภายใน ๓๐ นาทีหลังจากท่านสั่งแล้วทุกครั้ง จึงได้รับความไว้วางใจด้วย ดีเสมอมา

อยู่ปทุมธานีได้ ๖ เดือน กระทรวงย้ายให้ไปอยู่จังหวัดเลย ซึ่งเป็นจังหวัดที่ต้องรับผิดชอบดูแลผู้อพยพถึง ๔๖,๐๐๐ คน มีข้าราชการที่เป็นลูกน้องมากกว่าจังหวัดอื่นๆ ถึง ๑๗ คน อยู่ที่นี่ก็เป็นที่รักใคร่ไว้วางใจของผู้บังคับบัญชาด้วยดี ได้รับการพิจารณาความดีความชอบเป็นกรณีพิเศษ ๒ ขั้นติดต่อกัน ๒ ปี จึงได้รับการแต่งตั้งเข้าไปเป็นหัวหน้าฝ่าย

การเงิน ของกระทรวงมหาดไทย ได้ ๒ ขั้นอีก ๑ ปีต่อมาไปเป็นซี ๘ ที่นครศรีธรรมราช ๔ ปี ได้ ๒ ขั้น อีก ๓ ครั้ง สวดพระพุทธคุณและพาหุงตลอดเวลา ทั้งตอนตื่นนอน ก่อนล้างหน้า และก่อนนอน ไม่ค่อยได้ว่างเว้นนอกจากมีเหตุจำเป็น

ต่อมาในปี ๒๕๓๖ กระทรวงมหาดไทยเรียกให้เข้าเรียนในหลักสูตรนักปกครองระดับสูง (นปส) ช่วงปิด ๓ วัน ก็ไปถือศีลที่วัดอัมพวัน ไปกับภรรยานุ่งขาวห่มขาวถือศีลอยู่ ๓ วัน ทำสมาธิดีมากๆ ปีนี้ได้ ๒ ขั้นอีก ในที่สุดย้ายไปอยู่นราธิวาส วันที่ ๓๑ ตุลาคม ๒๕๓๗ ได้ ๒ ขั้น ทาง ศอ.บต. อีก ๑ ปี พอถึงเดือนมิถุนายน ๒๕๓๙ ได้เลื่อนเป็นรองผู้ว่าราชการจังหวัดนครศรีธรรมราช

ตอนอยู่นครศรีธรรมราชนี้ ได้ถือปฏิบัติเคร่งครัดอยู่ ๓ ประการคือ

๑. สวดพระพุทธคุณพาหุงมหากาทุกวัน เช้า-ค่ำ เหมือนเช่นเคย วันเกิดอาจสวดธัมมจักกัปปวัตตนสูตรบ้าง ทำสมาธิด้วย

๒. ใส่บาตรทุกเช้า ไม่ว่าจะมีภิกษุสามเณรกี่องค์ต้องใส่จนครบ บางวันมีถึง ๕๐ องค์ ก็ใส่จนครบ

มีข้อสังเกตว่า ยิ่งทำบุญใส่บาตรมากเท่าใด ประชาชน ญาติมิตรเพื่อนฝูงจะนำของกินมาให้ เช่น ผัก ปลา ผลไม้ น้ำผึ้ง ข้าวสาร จนใช้ไม่หมด ต้องแจกจ่ายให้ผู้อื่นอยู่เสมอๆ

๓. ชักชวนข้าราชการ พ่อค้า ประชาชนชาวพุทธไปทำบุญตามโครงการธรรมทานสัญจรเป็นประจำทุกเดือน เดือนละครั้ง ซึ่งส่วนใหญ่จะเป็นวันอาทิตย์ มีข้าราชการและประชาชนไปร่วมครั้งละมากๆ บางครั้งถึง ๘๐๐ คน ทุกครั้งที่ไปทำบุญจะแจกบทสวดพุทธคุณพาหุงเพื่อ

สวด ทุกคนได้แจกไปแล้วที่นครศรีธรรมราช ประมาณ ๒ แสนฉบับ (รวมเวลา ๔ ปีครึ่ง) จะมีผู้ที่สวดเป็นประจำหลายหมื่นคน

ต่อมาตุลาคม ๒๕๔๓ ได้ย้ายไปเป็นรองผู้ว่าราชการจังหวัดพัทลุง ก็ดำเนินการเช่นเดียวกับที่นครศรีธรรมราช แต่ใช้ความถี่ในการออกไปชักชวนให้คนให้สวดมากขึ้น คือไปทุกเสาร์อาทิตย์ส่วนในช่วงเข้าพรรษาไปทุกวันเว้นวันจันทร์วันเดียว ผลก็คือมีผู้สวดพุทธคุณพาหุง-มหากากันทั่วเมือง

๑ สิงหาคม ๒๕๔๔ เดินทางขึ้นไปนมัสการพระที่พิษณุโลกและเชียงใหม่ พอถึงวันที่ ๓ สิงหาคม ๒๕๔๔ ได้เดินทางกลับ และนมัสการท่านเจ้าคุณหลวงพ่อจรัญ วัดอัมพวัน สิงห์บุรี โชคดีมากๆ ที่วันนี้ท่านลงมารับแขกมีแขกคุยอยู่เพียง ๔-๕ คน เท่านั้น ภรรยาซึ่งไปวัดนี้บ่อยๆ ก็ชวนให้เข้าไปนมัสการท่าน หลังจากนั่งฟังท่านคุยอยู่พอสมควรก็มีโอกาสได้เล่าให้ท่านฟังว่าเป็นรองผู้ว่าราชการจังหวัดมา ๕ ปีครึ่งแล้วอยู่นครศรีธรรมราชและพัทลุง นำประชาชนสวดพุทธคุณพาหุง ไม่เคยขาด ท่านนั่งดูสักพักท่านก็พูดขึ้นว่า **“ไปเป็นผู้ว่าฯ เสียไป”** ดีใจมาก เพราะคิดว่าสวดพุทธคุณพาหุงมา ๑๐ กว่าปี ล้วนพบแต่ของดีมาวันนี้ท่านเจ้าคุณคงมองเห็นพลังความดีที่เราสวด และปฏิบัติตามบทพุทธคุณพาหุงมาตลอด ท่านจึงให้พรให้ไปเป็นผู้ว่าฯ และพอถึงวันที่ ๒๘ สิงหาคม ๒๕๔๔ โทรทัศน์ก็ประกาศว่า ครม. แต่งตั้งให้ไปเป็นผู้ว่าราชการจังหวัดตรัง คนทั่วไปบอกกันว่า ที่ได้เป็นผู้ว่าฯ ก็เพราะสวดพาหุง จึงเรียกกันว่า **ผู้ว่าฯ พาหุง**

ข้าพเจ้าดีใจมากที่คนเรียกเช่นนั้น เพราะอยากจะชักนำให้คนสวดพาหุงกันให้มากๆ แต่ดูเหมือนคนไม่กล้าสวด กลัวจะเชย แต่เรา

สวดจนได้เป็นผู้ว่าราชการจังหวัดไม่ได้ทำชั่วจนได้เป็น ก็ดีใจเพราะอาจทำให้คนอื่นหายกลัวเชยไปได้บ้าง

สิ่งที่ชักชวนให้ผู้คนสวดพุทธคุณพาหุงกันมากๆ ก็คือได้อธิบายให้คนเข้าใจว่า บทสวดมนต์พุทธคุณพาหุงเป็นบทที่พรรณา เล่าเรื่องที่พระพุทธเจ้าชนะมาร ๘ ประการ แต่ละประการทรงชนะด้วยธรรมะ อานิสงส์ของการสวดก็คือเอาธรรมะมาท่องบ่น บริกรรมภาวนา ย่อมได้อานิสงส์และนำธรรมะนั้นๆ ไปปฏิบัติ ย่อมได้อานิสงส์เห็นทันตา เช่น

พาหุงข้อที่ ๑ พระพุทธเจ้าชนะมารด้วยระลึกถึงทานที่ทำมาแล้วแต่อดีตชาติ ข้อนี้ธรรมะสอนให้เรา**ให้ทานแล้วชนะมารได้**

พาหุงข้อที่ ๒ **คือชนะด้วยขันติ ความอดทนอดกลั้น** ผู้ใดสวดแล้วนำธรรมะมาปฏิบัติก็จะทำอะไรสำเร็จ ให้ลูกสวด ให้ลูกปฏิบัติ ลูกเรียนหนังสือก็จะสำเร็จมีงานการทำดีๆ

พาหุงข้อที่ ๓ พระพุทธเจ้า**ชนะมารด้วยเมตตา** ธรรมะในข้อนี้คือเมตตา สวดแล้วแผ่เมตตาก็จะไม่มีศัตรู มีแต่เทวดารัก มนุษย์รัก เป็นต้น

พุทธคุณพาหุงนี้มีอานุภาพมากจริงๆ ได้เห็นมาแล้วทุกอย่าง วันหนึ่งประชาชน ๓,๐๐๐ กว่าคนปิดถนนประท้วงเรื่องเลือกตั้ง ผู้ว่าราชการจังหวัดมอบหมายให้ข้าพเจ้าไปแก้ปัญหา สามารถใช้เวลาในการเจรจาเพียง ๑๐ นาที ผู้คนเลิกปิดถนนได้อย่างน่าอัศจรรย์ใจจริงๆ

จึงขอเชิญชวนทุกท่านสวดพุทธคุณพาหุงเถิดครับ ตัวเองได้ดี บุตรหลานได้ดี ครอบครัวได้ดีและบ้านเมืองจะดีไปด้วย ข้าพเจ้าเป็นผู้ว่าราชการจังหวัดตรัง ก็จะทำเช่นเดียวกับที่นครศรีธรรมราช และพัทลุงด้วยใจมุ่งเมตตาให้ประชาชนเป็นสุขด้วยกันทุกคน

สวดมนต์เป็นนิจ อธิษฐานจิตเป็นประจำ*

โดย...อาภาภัทร จันทรอักษร

ดิฉันนางอาภาภัทร จันทรอักษร สกุลเดิม บุนนาค คุณแม่ชื่อนางเทียมใจ (เอช) บุนนาค มีบุตร ๒ คน คือ ดิฉันและพี่สาว รองศาสตราจารย์เสาวภาค ธาระวานิช ดิฉันไปปฏิบัติธรรมที่วัดอัมพวันนานแล้ว ส่วนใหญ่จะไปคนเดียว ถือกระเป๋าเสื้อผ้า ๑ ใบ และถุงใส่น้ำยาล้างส้วม ๑ ถุง เป็นประจำ ทุกครั้งหลังปฏิบัติธรรม และรับประทานอาหารแล้ว ดิฉันจะถูพื้น ล้างส้วมที่ศาลาปฏิบัติธรรมนั้นทุกครั้ง ตั้งแต่สามียังเป็นข้าราชการชั้นผู้น้อย จนปัจจุบันนี้ เป็นผู้ว่าราชการจังหวัด เวลาปฏิบัติธรรมไม่ได้พูดกับใคร ตั้งใจปฏิบัติธรรมและชำระจิตใจตนเอง และไม่ได้บอกใครว่าเป็นภรรยาผู้ว่าฯขณะที่เทน้ำยาล้างส้วมดิฉันได้ตั้งจิตว่าขอให้จิตดิฉันสะอาดดุจน้ำยาไปล้างสิ่งสกปรกของส้วม แต่ก่อนนี้ดิฉันจะเป็นคนรังเกียจส้วมมาก เหมือนบุญส่ง เดี๋ยวนี้ดิฉันไปที่ใดก็ตามจะพบแต่ส้วมที่สะอาดสะอ้านทุกครั้ง

ประสบการณ์ตรงที่ดิฉันได้รับจากหลวงพ่อคือ ดิฉันมีที่ดินมรดกซึ่งไม่ค่อยได้ไปดูเลย อยู่ที่บางแค กรุงเทพมหานคร พอไปดูอีกที ที่ดินคนอื่นปิดล้อมหมดไม่มีทางออก เพราะเจ้าของที่เดิมเป็นชาวนาซื้อที่ปิดหมด มีทางเดียวคือ ต้องใช้เฮลิคอปเตอร์ลงถ้าจะไปปลูกบ้านอยู่ เห็นที่ดินแล้วกลุ้มใจมาก ไปขอร้องให้เจ้าของที่เดิมซื้อ เขาก็กดราคา ดิฉันนึกโกรธจึงตั้งราคาไว้ว่า ราคาที่ที่นี่ราคานี้ ถ้าไม่ซื้อก็ไม่ขาย พูดไปอย่างนั้นเอง แล้วก็ไปถือศีลปฏิบัติธรรมที่วัดอัมพวัน ในใจก็ยังนึก

---

*จากหนังสือกฎแห่งกรรม-ธรรมปฏิบัติ เล่ม ๑๖ หน้า ๑๘

เรื่องที่ดิน เราไม่มีทางออกเลย จะซื้อทางออกทำถนนเขาก็โก่งราคามากเกินไป วันนั้นหลวงพ่อออกมาเทศน์ สักครู่ท่านชี้มาทางดิฉัน ซึ่งจิตใจยังไม่สงบเรื่องที่ดิน ในใจคิดว่าจะนำโฉนดใส่พานกราบหลวงพ่อพูดว่า บางคนจะขายที่ก็ขายไม่ได้ ทำไมไม่สวดพระพุทธคุณพาหุงมหากา สวดซิจะได้ขายได้ ดิฉันสะดุ้ง ทำไมหลวงพ่อพูดตรงกับใจที่กำลังคิดพอดี เมื่อปฏิบัติธรรมครบแล้ว ดิฉันก็กลับมาสวดให้มากกว่าเดิม เช้า-เย็น ใช้วิธีนับลูกประคำและเมื่อสวดเสร็จก็จะหันหน้ามาทางวัดกราบหลวงพ่อจรัญทุกครั้ง ให้ท่านมีสุขภาพดี ประมาณเดือนเศษดิฉันยังใส่บาตรและสวดมนต์สม่ำเสมอ

วันหนึ่งพี่สาวก็บอกให้ไปรับโทรศัพท์ จากเจ้าของที่นาติดกันที่เขาโก่งราคาทางออก เขาขอซื้อที่ดินตามราคาที่ตั้งไว้ ดิฉันไม่เชื่อหู เมื่อไปรับโทรศัพท์ก็ได้ตกลงซื้อขายเลย ดิฉันได้นำเงินนั้นไปถวายวัดอัมพวันจำนวนหนึ่ง และนำไปทำมูลนิธิให้คุณแม่ซึ่งเสียชีวิตไปนานแล้ว ดิฉันยังปฏิบัติตนตามคำสั่งสอนของคุณแม่ทุกอย่างมาจนทุกวันนี้ ที่ให้รู้จักกตัญญู อ่อนน้อมถ่อมตน ไม่อยากมีอยากได้ของคนอื่น ให้พอใจในสิ่งที่ตนมี ให้เป็นผู้ให้ อย่าเป็นผู้รับฝ่ายเดียว พูดก็พูดให้เพราะมีสัมมาคารวะกับผู้ใหญ่และคนทั่วไป ถ้าทำงานราชการอย่าเบียดบังทรัพย์สินของหลวงเด็ดขาด อย่าพูดโกหก ให้มีเมตตากับคนทั่วไป ให้เคารพแม่สามีดุจแม่ของตัวเอง ไม่ให้ดูถูกคน ยังมีอีกมากมายที่คุณแม่พร่ำสั่งสอนตั้งแต่เด็กถึงแม้ดิฉันจะแต่งงานแล้ว ก็ยังจำทุกคำฝังอยู่ในสมองไม่เคยลืม ดิฉันเป็นครูที่โรงเรียนเซนต์จอห์น ลาดพร้าว กรุงเทพมหานคร มา ๒๑ ปี และลาออกเมื่อปี ๒๕๓๗ เพื่อติดตามสามี เนื่องจากมารดาเสียชีวิตและดิฉันเองก็ไม่มีบุตรสามีขอร้องให้ไปอยู่ต่างจังหวัดที่เขารับราชการอยู่

ปัจจุบันดิฉันเป็นนายกเหล่ากาชาดจังหวัดตรัง และผู้พิพากษาสมทบจังหวัดนราธิวาส

บุญญานุภาพของหลวงพ่อจรัญ

โดย... นางสาวศรีวัน ทองอยู่
๒๗ เมษายน ๒๕๔๔

หลวงพ่อแนะนำให้สวดมนต์เจริญภาวนา

ดิฉัน นางสาวศรีวัน ทองอยู่ อายุ ๖๓ ปี เป็นบุตรคนสุดท้องของครูบัว-ครูผ่อง ทองอยู่ เมื่อสำเร็จการศึกษาได้รับการฝึกให้เป็นครูอยู่ประมาณ ๔ ปี ภายหลังได้สอบเข้ารับราชการกรมราชทัณฑ์ กระทรวงมหาดไทย จึงลาออกจากครู และได้รับราชการจนเกษียณอายุ เมื่อประมาณสองปีที่ผ่านมา มีโอกาสได้เข้านมัสการหลวงพ่อเมื่อวันที่ ๖ กุมภาพันธ์ ๒๕๔๒ เป็นวันที่อัญเชิญพระพุทธรูปมาถวายหลวงพ่อ มีรายละเอียดอยู่ในหนังสือกฎแห่งกรรม-ธรรมปฏิบัติ เล่ม ๑๓ เรื่องแรงอธิษฐานจิตของพระราชสุทธิญาณมงคล หน้า ๑๘ เนื่องจากพี่ปรีดี ทองรวีวงศ์ และครอบครัว ได้มาถวายเงินร่วมบูรณะวัดจินดามณี ตำบลบ้านแป้ง อำเภอพรหมบุรี จังหวัดสิงห์บุรี ไว้ก่อนหน้านี้แล้ว

อายุมากขึ้นสุขภาพเสื่อมลงไม่ค่อยสมบูรณ์ เข้าโรงพยาบาลศิริราชอยู่เป็นประจำทุกเดือนไม่เคยขาด โรคต่างๆ ที่เป็นเช่น โรคไต, ความดันสูง, ไขมันสูง, โลหิตซีด, ไทรรอยด์, เข่าเสื่อมฯลฯ คนเดียวมีหลายโรค เมื่อมีโอกาสได้รู้จักกับหลวงพ่อแล้ว หลวงพ่อท่านเมตตาแนะนำมาทางจดหมายเมื่อวันที่ ๒๕ เมษายน พ.ศ. ๒๕๔๒ ให้ปฏิบัติดังนี้

"อาตมาขอแนะนำให้โยมรับประทานชาตะไคร้ต้มน้ำดื่มแทนน้ำทุกๆ วัน และตั้งใจสวดมนต์เจริญภาวนา สวดมนต์บทพระพุทธคุณ ๓ ตอน

๑ จบ สวดพาหุงมหากา ๑ จบ แล้วสวดพระพุทธคุณตอนแรกเท่าอายุเกิน ๑ จบ หรือสวด ๑๐๘ จบ ทุกวัน หากไม่เข้าใจอ่านคำอธิบายในหนังสือสวดมนต์เล่มเล็ก ที่อาตมาส่งมาให้พร้อมกับจดหมายฉบับนี้ **ก่อนสวดมนต์ต้องสำรวมจิตให้นิ่งแล้วสวดด้วยจิต สวดให้เกิดสมาธิ จบแล้วเจริญวิปัสสนากรรมฐานต่อ** ในขณะที่จิตยังอยู่ในสมาธิจนหมดเวลาที่กำหนดไว้ รวมพลังจิต แผ่เมตตาแผ่ส่วนกุศล ให้กับบิดา, มารดา ผู้มีพระคุณ เจ้ากรรมนายเวร ครูบาอาจารย์ สามี, ภรรยา, บุตร ญาติพี่น้อง เพื่อนร่วมงาน ผู้บังคับบัญชา ผู้ใต้บังคับบัญชา ทุกวันเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ กรรมหนักก็จะค่อยเบาลง กรรมเบาก็จะค่อยหายไป เมื่อโยมสะสมบุญบารมีได้มากพอแล้ว โยมจะได้รับอานิสงส์ผลบุญด้วยตนเอง อาตมาจะช่วยแผ่เมตตาให้”

เป็นข้อความในจดหมายที่หลวงพ่อได้แนะนำมาให้ปฏิบัติ และได้ปฏิบัติตามคำแนะนำของหลวงพ่อทุกวันก่อนนอน การสำรวมจิตให้สงบนิ่งแล้วสวดมนต์ด้วยจิตนั้นยากมากจริงๆ แต่ที่พยายาม เพราะคงมีสักครั้งหรือหลายครั้งที่สามารถทำได้ ทำเพื่อตนเอง จะได้มีสุขภาพที่ดี เพื่อจะได้มาร่วมงานฉลองกุฏิสงฆ์ และหอสวดมนต์วัดจินดามณี หลวงพ่อท่านได้บอกไว้ล่วงหน้าว่าเมื่อกุฏิสงฆ์และหอสวดมนต์สร้างเสร็จแล้วให้มาร่วมฉลอง

ประมาณต้นเดือนธันวาคม ๒๕๔๓ ได้ทราบจากพี่ปรีดี ทองรวีวงศ์ ว่า หลวงพ่อได้กำหนดงานฉลองกุฏิสงฆ์และหอสวดมนต์ วัดจินดามณี ตำบลบ้านแป้ง อำเภอพรหมบุรี จังหวัดสิงห์บุรี ในวันที่ ๒๓ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๔๔ จึงได้เตรียมการนัดแนะพี่น้อง ญาติมิตร พร้อมทั้งติดต่อรถ ทุกอย่างลงตัวเรียบร้อยเพื่อจะมาร่วมงานสำคัญครั้งนี้

ปลายเดือน ธันวาคม ๒๕๔๓ ก่อนจะขึ้นปีใหม่ พ.ศ. ๒๕๔๔ ได้ป่วยมีอาการเวียนศีรษะ อ่อนเพลีย ก้มหน้าไม่ได้ ขึ้นลงบันได, อาบน้ำต้องมีคนคอยดูแลตลอด ได้ไปตรวจที่โรงพยาบาลศิริราช แพทย์ทำการตรวจหลายอย่าง และหลายวัน เช่นตรวจการทำงาน ของตาและหู, ความดันโลหิต, ตรวจไต ฯลฯ เท่าที่แพทย์สันนิษฐานว่าจะเกิดจากอวัยวะเหล่านั้น แต่ก็ไม่พบสาเหตุ อาการก็คงเดิมต้องมีคนมานอนเป็นเพื่อนและอยู่เป็นเพื่อน คิดว่าคงไม่มีโอกาสหาย น่าจะตายเสียมากกว่า

หลวงพ่อท่านเมตตามอบยาใบบัวให้

วันที่ ๒๖ มกราคม พ.ศ. ๒๕๔๔ ได้ยาห่อใบบัว พี่ปรีดี ทองรวีวงศ์ เอามาฝาก บอกว่าคุณเสนอ ตันศิริ ได้แนะนำให้รับประทานยานี้สัก ๒-๓ ห่อก็หาย และหลวงพ่อจรัญแผ่เมตตายาห่อนี้ให้ จึงได้นำมาต้มรับประทานต่างน้ำตามที่หลวงพ่อแนะนำมาปรากฏว่า อาการโรคที่เป็นอยู่หายไปเพียงหม้อแรกเท่านั้น และสามารถมาร่วมงานฉลองกุฏิสงฆ์และหอสวดมนต์ วัดจินดามณี ตำบลบ้านแป้ง อำเภอพรหมบุรี จังหวัดสิงห์บุรีได้อย่างปลอดโปร่ง ขอกราบขอบพระคุณพระเดชพระคุณหลวงพ่อจรัญ เป็นอย่างสูงอำนาจแห่งบุญที่ได้รับจากหลวงพ่อคราวนี้ อยากจะเน้นไว้สัก ๓ ประการ

ประการแรก หลวงพ่อท่านแนะนำ**ให้สวดมนต์และเจริญภาวนาด้วยจิต** ได้นำจดหมายของหลวงพ่อลงไว้ตอนต้นแล้วผลที่ได้กรรมหนักจะเบาลง กรรมเบาก็จะค่อยหายไป

ประการที่สอง ได้ยาห่อใบบัว ซึ่งทำให้อาการโรคประหลาดที่เป็นอยู่หายเป็นปกติ จนปัจจุบันนี้ หลวงพ่อท่านบอกผ่านพี่ชายมาว่า ยานี้

เป็นตำหรับของเสด็จในกรมคือ กรมหลวงชุมพร เขตอุดมศักดิ์

ประการที่สาม หลวงพ่อท่านได้เป็นเจ้าภาพ จัดงานฉลองกุฏิสงฆ์และหอสวดมนต์ วัดจินดามณี อย่างสมเกียรติ หลวงเตี่ย เจ้าคณะภาค ๓ หรือพระธรรมราชานุวัตร ซึ่งเป็นประธานสงฆ์ในพิธีถึงกับออกปากว่า มิใช่ฉลองกุฏิสงฆ์ แต่เป็นการฉลองทั้งวัดจินดามณี เพราะในเวลานั้นมองทางใดก็มีแต่ความงดงามสว่างไสวบรรดาญาติพี่น้องและชาวบ้านแป้ง ต่างปลื้มปีติกันทั่วหน้า บางท่านถึงกับน้ำตาซึมด้วยความปลื้มใจ งานสำเร็จลุล่วงด้วยดี ด้วยบุญญานุภาพของพระราชสุทธิญาณมงคล (หลวงพ่อจรัญ) แห่งวัดอัมพวัน จังหวัดสิงห์บุรี

ความเป็นมาของ ครูบัว-ครูผ่อง ทองอยู่

งานสำเร็จลุล่วงไปด้วยดี แต่ยังมีปัญหาค้างอยู่ในใจ เพราะแขกที่มาร่วมงานหลายท่าน ได้ถามถึง ครูบัว-ครูผ่อง ทองอยู่ เป็นใครมาจากไหน ถ้าจะตอบว่ามาจากการอธิษฐานจิตของหลวงพ่อจรัญก็ไม่ผิดความจริงเลย เพราะทุกท่านที่มาร่วมงานฉลองครั้งนี้คงจะทราบเรื่องราวมาบ้างแล้ว จากหนังสือกฎแห่งกรรมธรรมปฏิบัติ ของวัดอัมพวัน เล่ม ๑๓ หน้า ๑๘ แต่มิได้ลงประวัติของ ครูบัว-ครูผ่อง ทองอยู่ จึงขอเล่าไว้พอสังเขป ครูบัว ทองอยู่ เดิมชื่อ ศรีบัว ทองอยู่ เกิดที่อำเภอราษฎร์บูรณะ จังหวัดธนบุรี หรือกรุงเทพมหานคร ปี พ.ศ. ๒๔๔๖ ในสมัยรัชกาลที่ ๕ ยังไม่มีนามสกุลใช้ เหล่ากอเดิมย้ายมาจากจังหวัดอ่างทอง เมื่อมีนามสกุลใช้ในสมัยรัชกาลที่ ๖ จึงใช้สกุลว่า ทองอยู่ ตามจังหวัดอ่างทอง เมื่อสำเร็จการศึกษาครูบัว ทองอยู่ รับราชการ สังกัดกระทรวงธรรมการ ปัจจุบันคือ กระทรวงศึกษาธิการ กรมสามัญศึกษา

โรงเรียนสุดท้ายที่สอน โรงเรียนมัธยมวัดประทุมคงคา ปัจจุบันคือ โรงเรียนปทุมคงคา ถนนสุขุมวิท กรุงเทพมหานคร สมัยเชื่อผู้นำชาติพ้นภัย ได้รับคำแนะนำจากผู้บังคับบัญชาให้เปลี่ยนชื่อและนามสกุลให้เหมาะกับสมัยนิยม การขอเปลี่ยนชื่อและนามสกุลในสมัยนั้นสำเร็จแต่เพียง ตัดคำว่า ศรี ออก เหลือแต่ บัว นามสกุลที่ขอก็ตกไปไม่อนุญาต จนมาถึงบุตรคนที่ ๕ นายปรีดี ทองอยู่ ได้มาเปลี่ยนนามสกุลเป็น ทองรวีวงศ์ ส่วนครูผ่อง (อุปถัมภานนท์) ทองอยู่ เป็นเจ้าของและครูใหญ่โรงเรียน อุปถัมภ์วิทยา รุ่นที่สาม อยู่อำเภอคลองสาน จังหวัดธนบุรีหรือกรุงเทพมหานคร ได้ดำเนินงานอยู่ถึง ๔๕ ปี ทั้งสองท่านได้มาพบกันเมื่ออายุ ๒๕ ปี เพราะครูบัว ทองอยู่ ได้ย้ายมาทำการสอนในท้องที่อำเภอคลองสาน ตามระบบราชการสมัยนั้นโยกไปย้ายมาเป็นประจำ จึงได้รู้จักกับ น.ส.ผ่อง (ทองประดับ) อุปถัมภานนท์ และได้แต่งอยู่กินกันตามประเพณี มาจากกันก็เพราะมรณกรรมเป็นธรรมดาของมนุษย์ เมื่อท่านทั้งสองอายุได้ ประมาณ ๘๔ ปี และได้ทิ้งมรดกอันเป็นน้ำพักน้ำแรงของท่านทั้งสอง ได้มาร่วมบูรณะวัดจินดามณี ดังที่ทราบกันแล้ว

ชาวบ้านแป้งได้มีจดหมายแสดงความดีใจ

ขณะที่กำลังเล่าเรื่องราวต่างๆ ใกล้จะจบพนักงานไปรษณีย์ได้นำจดหมายของสาวบ้านแป้งมาส่ง ประมาณวันที่ ๒๗ เมษายน ๒๕๔๔ หลวงพ่อจรัญท่านพูดอยู่เสมอว่า คนหนุ่มคนสาวไปทำงานอยู่กรุงเทพฯ กันหมด เหลือแต่คนแก่คนเฒ่าอยู่ที่บ้านแป้ง สาวบ้านแป้งท่านนี้ชื่อ คุณสิริวรรณ พุ่มพวง บ้านอยู่ติดแม่น้ำเจ้าพระยาหน้าวัดจินดามณี ได้ส่งจดหมายแสดงความดีใจและขอบคุณ **ในความเมตตาของหลวงพ่อจรัญแห่งวัดอัมพวัน** และผู้ร่วมบูรณะวัดจินดามณีที่ถูกไฟไหม้ทุกๆ ท่าน ดังนี้

บ้านริมแม่น้ำหน้าวัดจินดามณี สิงห์บุรี

๑๙ เมษายน ๒๕๔๔

เรียน ครอบครัว "ทองอยู่" ทุกๆ ท่าน

ดิฉันเป็นคนบ้านแป้ง บ้านติดแม่น้ำอยู่หน้าวัดจินดามณี ดิฉันกลับบ้านในวันสงกรานต์ปีนี้ ได้เห็นวัดกลับคืนมาดีใจมากๆ ค่ะ ดิฉันอาศัยวัดทำบุญมาตั้งแต่เด็กๆ เมื่อถูกไฟไหม้ดิฉันเสียใจมาก คิดในใจทุกครั้งที่กลับบ้าน เมื่อไรเราจะได้วัดคืน ดิฉันสวดมนต์ภาวนาขอบารมีพระพุทธเจ้า ส่งวัดคืนมาให้ชาวบ้านแป้งเทอญ ดิฉันมองเห็นแต่หลวงพ่อวัดอัมพวันเท่านั้นที่จะช่วย ดิฉันก็ภาวนาขอให้ผู้มีเมตตาคนใดคนหนึ่งมาหาหลวงพ่อ แล้วสิ่งที่ฉันภาวนาก็สำเร็จ ดิฉันได้เห็นวัดจินดามณีกลับคืนด้วยครอบครัว "ทองอยู่" ดิฉันพูดไม่ออกเมื่อเห็นวัด (สวยงามมากๆ ค่ะ) ดิฉันขอขอบพระคุณในความเมตตาของท่านทุกๆ คนนะคะ ขอให้คุณๆ จงมีความสุข ความเจริญ

ด้วยความเคารพ

สิริวรรณ ๗๔๙-๘๘๐๔ (ตอนค่ำ)

ปล. คุณศรีวันคะ กรุณาโทรหาดิฉันได้ไหมคะ ดิฉันจะดีใจมาก ดิฉันเขียนไม่ออก รู้สึกตื้นตันใจมากค่ะ

ได้ถ่ายทอดความรู้สึกของคนบ้านแป้งที่มีต่อวัดจินดามณี ที่สำคัญเขามีกำลังใจที่ภาวนาระลึกถึง หลวงพ่อวัดอัมพวันให้มาช่วยสร้างวัด หลวงพ่อวัดอัมพวันที่คุณสิริวรรณ พุ่มพวง ภาวนาถึงก็คือพระเดชพระคุณ พระราชสุทธิญาณมงคล ที่เปี่ยมไปด้วย "บุญญานุภาพ" ของพวกเรานั่นเอง

ศรีวัน ทองอยู่
๘๔๓ ซอยกรุงธนบุรี ๖ แขวงบางลำภูล่าง
เขตคลองสาน กรุงเทพมหานคร ๑๐๖๐๐

ถ้าได้มากใช้มากก็มักหมด	ถึงยามอดก็เสียใจเพราะไส้แห้ง
เป็นหนี้สินรุงรังนั่งตาแดง	ใครเขาแกล้งเหตุเพราะตัวเมามัวเอง
คนนี้หรือคือละครปราชญ์สอนไว้	เดี๋ยวดีใจเดี๋ยวโศกเพราะโลกหมุน
คนมีสุขสวัสดีเพราะมีบุญ	คนทุกข์วุ่นขุ่นหยาบเพราะบาปมี
หากมนุษย์หยุดนินทาว่าคนอื่น	ยามเดินยืนนั่งนอนสังวรอยู่
คอยขจัดโลภโกรธหลงในตัวกู	โลกจะอยู่ร่มเย็นเป็นสุขดี
อันสัญชาติแมลงวันชอบของเน่า	ภมรเจ้าชอบใจดอกไม้หอม
อันคนชั่วชอบทำชั่วไม่ละยอม	คนดีย่อมชอบทำดีทวีคูณ
ยามมีกิจหวังให้เจ้าเฝ้ารับใช้	ยามป่วยไข้หวังให้เจ้าเฝ้ารักษา
ยามถึงคราวล่วงลับดับชีวา	หวังให้เจ้าช่วยปิดตาคราสิ้นใจ

โดย... พระธรรมสิงหบุราจารย์ (หลวงพ่อ จรัญ ฐิตธมฺโม)

ความสำเร็จจากการเจริญกรรมฐาน*

นายปรีดี, นางอรพิน, นายคณาธิป ทองรวีวงศ์

๓๑ มีนาคม ๒๕๔๙

เมื่อวันที่ ๒๖ มกราคม ๒๕๔๒ ข้าพเจ้า, ภรรยา, บุตรชาย ได้มาถวายเงินเพื่อร่วมบูรณะวัดจินดามณี จังหวัดสิงห์บุรี เนื่องจาก ถูกไฟไหม้ หลวงพ่อจรัญ ท่านรับช่วยบูรณะวัดจินดามณี จนเสร็จสมบูรณ์เมื่อต้นปี ๒๕๔๔

วันที่ ๑๔ ตุลาคม ๒๕๔๒ เป็นวันทำบุญให้หลวงพ่อเป็นประจำ เนื่องจากเป็นวันที่หลวงพ่อได้ประสบอุบัติเหตุคอหัก เมื่อ ๑๔ ตุลาคม ๒๕๒๑ ลูกศิษย์จะทำบุญให้ท่านทุกปี

ข้าพเจ้าและภรรยา ได้ไปร่วมงานทำบุญครั้งนี้ด้วย หลังจากเลี้ยงพระเพลเสร็จแล้ว และรับประทานอาหารกลางวันแล้ว ได้นั่งฟังโอวาทจากหลวงพ่อที่ศาลาสุธรรมภาวนา ข้าพเจ้าและภรรยานั่งฟังอยู่หลังสุด หลวงพ่อท่านได้มองมาทางข้าพเจ้าและภรรยา แล้วพูดว่า โยมปรีดีฯ "ถ้ามีก็เอามาอีกนะ แล้วท่านก็ยิ้ม" ข้าพเจ้า และภรรยาก็น้อมรับเบาๆ มีแล้วจะเอามาอีก

งานที่จะทำให้มีเงิน งานนี้ยากมาก ยากจนข้าพเจ้าไม่อยากทำ เป็นงานบริสุทธิ์ (ขายที่ดินตาบอด) ข้าพเจ้าไม่เคยบอกใคร รู้กันอยู่เฉพาะคนในครอบครัว เวลาล่วงเลยไปนับแต่หลวงพ่อท่านทักไว้ ผ่านไปถึงหกปี

*ย่อบางส่วนมาจากหนังสือกฎแห่งกรรม-ธรรมปฏิบัติ เล่มที่ ๒๐ หน้า ๑๙๐ ของ พระธรรมสิงหบุราจารย์ วัดอัมพวัน จ.สิงห์บุรี

จนปลายปี ๒๕๔๘ จึงตัดสินใจทำงานนี้เพราะภรรยาสนับสนุนให้ทำ จะได้นำเงินมาทำบุญกุศลให้พ่อแม่ และสำเร็จลงในเดือนมีนาคม ๒๕๔๙

มีก็เอามาอีกนะ ตามที่หลวงพ่อท่านทักไว้นั้น คือการขายที่ดินตาบอดอยู่ห่างถนนเพียง ๔๐ เมตรแต่หาทางถนนออกไม่ได้ ที่สำคัญที่ดินแปลงนี้ถือกรรมสิทธิ์รวมร่วมกันมาตั้งแต่ปี ๒๕๓๒ รวมเวลา ๑๗ ปี ผลสุดท้ายก็สำเร็จลงได้ในเวลาประมาณ ๔ เดือน เริ่มลงมือขายที่ดินแปลงนี้ ได้จดหมายเรียนหลวงพ่อทราบ ประการแรกแก้ปัญหาภายใน ประการที่สองแก้ปัญหากับผู้ซื้อที่ดิน หลวงพ่อท่านแผ่เมตตาให้เรื่องยากก็เป็นเรื่องง่าย

แต่สิ่งสำคัญ ต้องช่วยตัวเองก่อน จะต้องปฏิบัติกรรมฐานอย่างสม่ำเสมอทำตามคำสอนของหลวงพ่อ หลวงพ่อท่านพูดเสมอต้องทำจริงไม่จิ้มๆ จ้ำๆ ต้องทำเป็นนิจศีล ดังนี้

ข้อแรกทำตามคำสอนของหลวงพ่อ ที่ว่า สวดมนต์เป็นยาทา วิปัสสนาเป็นยากิน

ข้อสอง สวดมนต์เป็นนิจ, อธิษฐานจิตเป็นประจำ, อโหสิกรรม ก่อนแผ่เมตตา

การปฏิบัติทั้งสองข้อนั้นข้าพเจ้าและภรรยาได้ปฏิบัติวันละสองครั้ง เช้า-เย็น สวดมนต์บทถวายพรพระ (หลวงพ่อท่านจะเรียกย่อๆ ว่า "สวดพาหุงมหากา") จากหนังสือสวดมนต์เล่มเล็กของวัดอัมพวัน เมื่อสวดถึงพุทธคุณห้องเดียวเท่าอายุบวกหนึ่งจบ ข้าพเจ้าและภรรยาจะสวด ๑๐๘ จบ เมื่อจบแล้ว แผ่เมตตาให้สรรพสัตว์ แล้วอุทิศบุญกุศล ให้บิดา, มารดา, ญาติ, ครูอาจารย์, เทวดา, เปรต, เจ้ากรรมนายเวร, สัตว์

ทั้งหลายตามที่ระบุไว้ในหนังสือสวดมนต์แล้วกรวดน้ำให้เจ้ากรรมนายเวร (ไม่ต้องใช้น้ำ)

จากนั้นจัดเวลาเจริญวิปัสสนา ตามแนวทางสติปัฏฐานสี่ คือยืนหนอห้าครั้ง, เดินจงกรม, นั่งสมาธิ เมื่อครบเวลาตามกำหนด ก็แผ่เมตตาเช่นเดียวกับการสวดมนต์ ต้องปฏิบัติเช่นนี้ทุกวันไม่เว้น เพราะเวลามีปัญหาต้องขอให้หลวงพ่อแผ่เมตตาจึงจะได้ผล ทำได้เช่นนี้กิจการงานที่หวังไว้ สำเร็จแน่นอน เป็นตัวอย่างเรื่องหลังสุดของข้าพเจ้าที่สำเร็จผล

อานิสงส์ของการสวดมนต์ (พาหุงมหากาฯ) และการเจริญกรรมฐานตามแนวทางสติปัฏฐานสี่ ที่ข้าพเจ้า, ภรรยา และบุตรชายได้ปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอ นับแต่เป็นศิษย์ของหลวงพ่อเมื่อต้นปี พ.ศ. ๒๕๔๒ นั้น หวังเพียงเป็นหนทางสงบ และสะสมบุญกุศลไว้ภพภูมิข้างหน้า แต่ผลดีกลับตอบสนองให้ในปัจจุบันด้วย

หลวงพ่อท่านเป็นร่มโพธิ์ร่มไทรของศิษย์ทั้งหลาย ในระยะนี้คณะแพทย์ให้ท่านใช้เสียงเท่าที่จำเป็น เพราะท่านมีปัญหาเรื่องสายเสียง ที่หลวงพ่อนั่งรับแขกจะมีป้ายบอกอาการอาพาธอยู่ ท่านจะให้พรแก่ลูกศิษย์ และแขกที่มานมัสการท่านก็เพียงพอ แล้วบางคนจะรู้สึกอึดอัดเพราะเคยฟังท่านเล่าเรื่องต่างๆ ในอดีต ล้วนน่าฟัง เพราะท่านจะแทรกคำสอนคำแนะนำไว้เสมอ

วันคล้ายวันเกิดของหลวงพ่อ ๑๕ สิงหาคม ของทุกปีจะทำบุญเลี้ยงพระและแจกหนังสือกฎแห่งกรรม-ธรรมปฏิบัติ ปี ๒๕๔๙ จะเป็นเล่มที่ ๒๐ ออกมาแล้ว ๑๙ เล่ม พยายามหาอ่านได้จากร้านหนังสือของวัดอัมพวันให้ครบทุกเล่ม เหมือนเป็นสื่อการเรียนหลักปฏิบัติ เจริญภาวนา,

เจริญสติ และการดำเนินชีวิตที่ถูกต้อง เพื่อยังประโยชน์สุขแก่ท่านและครอบครัว

ขอน้อมอาราธนาคุณพระศรีรัตนตรัย จงคุ้มครองรักษาหลวงพ่อให้มีสุขภาพพลานามัยสมบูรณ์แข็งแรง มีชนมายุยืนนาน

หมายเหตุ :-

หนังสือกฎแห่งกรรม-ธรรมปฏิบัติ, และเรื่องราวของหลวงพ่อจรัญ ฐิตธมฺโม และเรื่องอื่นของวัดอัมพวัน สิงห์บุรี ท่านสามารถเปิดดูในเว็บไซต์ของหลวงพ่อจรัญฯ www.jarun.org

"ถ้าคนไหนเคราะห์ร้าย หรือดวงไม่ดี ให้สร้างพระเข้าตัว
(นำธรรมะเข้าตัว คือ สวดมนต์ ภาวนา)"
สวดมนต์เป็นยาทา วิปัสสนาเป็นยากิน
พระธรรมสิงหบุราจารย์

ธัมมะจากต้นไม้*

อย่าแกล้งกล่าวติเตียนเพียรหาผิด
เที่ยวได้ขวิดแขวะขวางทางไถล
กล่าวตำหนิติเขาเอาอะไร
จงตั้งใจอยู่ในธรรมเร่งพำนัก

อย่าฟุ้งเฟ้อเห่อสมัยไปกะเขา
ถ้าหนักเข้าพลาดกิจพาผิดผล
มัวแต่เกร่อเพ้อหลงพะวงวน
ถ้าหากพ้นผลไปใจอาดูร

อันวิสัยในมนุษย์สุดฟากฟ้า
กรรมทำมาพาไปไม่หายหนี
ต้องเตร็ดเตร่เร่ไปในโลกีย์
เพราะเหตุผลกรรมกระทำมา

ต้องพิโยคพลัดพรากไปจากกัน
แทบทุกวันไม่เว้นเห็นทุกขา
อันทุกข์โศกพิโยคภัยไข้โรคา
ล้วนมีมาแต่บุราณเป็นมั่นคง

เป็นคนจนอย่าจนจิตคิดขยัน
มีเพียรหมั่นทรัพย์มาอย่าวิตก
แม้ยากจนจนหนักมักนรก
ย่อมว่ายวกเวียนหาทั้งตาปี

---

* โดย พระธรรมสิงหบุราจารย์ (หลวงพ่อ จรัญ ฐิตธมฺโม)

ธรรมบรรยาย

- ชีวิตนี้มีค่า
- คุณค่าของชีวิต

ชีวิตนี้มีค่า*

โดย... พระธรรมสิงหบุราจารย์ (หลวงพ่อจรัญ ฐิตธมฺโม)

ชีวิตนี้คืออะไรกันแน่ ถ้าท่านทั้งหลายมีสติสัมปชัญญะดีแล้ว ท่านจะรู้ว่าชีวิตมีค่า ชีวิตคืองาน เวลาของท่านจะมีประโยชน์มาก ถ้าตีค่าชีวิตของท่านต่ำ เวลาท่านจะไม่มีประโยชน์เลย

อาตมาไม่ได้ว่างเลย ที่วัดเดี๋ยวนี้มีพระและฆราวาสอยู่ประจำประมาณ ๔๐๐ คน แพทย์อยู่ไกลถึงสหรัฐอเมริกาก็ยังเดินทางเพื่อมาอยู่กรรมฐานกัน ไม่จำเป็นต้องเป็นชาวพุทธ คาทอลิก คริสต์ อิสลามสนใจธรรมะมาก คนไทยสนใจแต่บุญชอบทัวร์บุญ ชอบหาเครื่องรางของขลัง แต่พลังในตัวไม่สนใจ

โครงการของอาตมาต้องการปลุกให้คนตื่น เสกคนให้เป็นงานพระพุทธเจ้าสอนอย่างนี้ ถ้าเรามีลูกหลาน ปลุกลูกปลุกหลานให้ตื่นขึ้นมา อย่าประมาทและเสกลูกเสกหลานให้เป็นงาน ให้มีวิชามีหลักฐานมีงานทำ

อาตมาไปยุโรปมา ฝรั่งมาหาธรรมะ คนไทยมาหาบุญ ให้พระช่วยไม่ได้ช่วยตัวเองเลย บุญอยู่ตรงไหน บุญอยู่ที่วัด บุญแปลว่าอะไร ท่านติดตามต่อไป

บุญแปลว่าความสุข ทุกคนอยากได้ความสุข ความสุขไปหาที่ไหนไปให้พระช่วยไปทัวร์บุญวัดโน้นวัดนี้ แล้วไปรับประทานข้าววัดอัมพวัน

---

*มาจากหนังสือกฎแห่งกรรม-ธรรมปฏิบัติ เล่ม ๘ หน้า ๒๖๐

เป่ายันต์บ้าง ลงเลขยันต์บ้าง ปั้นตัวเองบ้างเดี๋ยวนี้เอาตะกรุดเข้าตัวแล้ว ไม่ได้ผลเลยนะ

เมื่อสองสามวันนี้ตายไป ๓ ราย เอาตะกรุดฝังเข้าไป แล้วเป็นบาดทะยักตาย ไม่ทราบว่าไปทำมาจากวัดไหน พุทธเจ้าไม่ได้ สอนอย่างนี้เลยสกปรก ผ่าเอาตะกรุดยัดเข้าไป แล้วเย็บ กันปืนเป่ายันต์เพื่อไม่ให้ตาย ให้อายุยืน อาตมาไม่เชื่อ

อายุจะยืนต้องมีการแผ่เมตตา ต้องการรวยก็บริจาคทาน ชีวิตของเราเป็นหลักฐาน มีงานทำเป็นประโยชน์ต่อตนเองและครอบครัว เป็นประโยชน์ต่อประเทศชาติ เป็นประโยชน์ต่อส่วนรวม จึงจะถูกต้องตามคำสอนของพระพุทธเจ้า

เดี๋ยวนี้โง่กันมาก ไปหาบุญช่วยทั้งนั้น อาตมาได้ปัญหาที่วัดถามคนที่มาวัดว่าโยมมาทำไม เขาบอกว่ามาขอบุญ อาตมาบอก ให้ไปฟังบนศาลาเดี๋ยวจะสอนเด็ก จะไปเลี้ยงลูกรวย สวยเก่งเขาบอกไม่ฟังหรอกเจ้าค่ะ จะขอบุญสักหน่อย จะคอยอยู่ที่กุฏิ ก็จับได้เลยว่า คนไทยชอบทำบุญ ธรรมะไม่เอา ความสุขก็ไม่รู้แล้วจะไปเอาบุญช่วยได้อย่างไร

บุญคือความสุข ท่านต้องการไหม ชอบอายุยืน หรือชอบอายุสั้น ชอบสวย ชอบรวย ชอบดี ชอบมีปัญหาหรือไม่ มีลูกเล็กๆ ต้องการให้รวย สวยเก่งไหม ทำอย่างไรความสุขจึงจะเกิดขึ้นแก่เราต้องพูดให้มีความเข้าใจ ไม่ใช่ไปทำวัดทำบุญ โยมนั่งยังไม่ทันไรเลย เรี่ยไรเขาอีกแล้วบุญอยู่ตรงนี้หรือประการใด อาตมาจึงมีคติชีวิตที่แจ่มใสให้แก่ญาติโยม

ความสุขเกิดจากอะไร ขอเจริญพรว่า

๑) เกิดจากชำระใจให้สะอาด ทำใจให้ปกติทำใจให้สงบ ทำใจให้

สบาย มีอารมณ์ดี จะได้มีปัญญาความสุขอยู่ตรงนี้

๒) เกิดจากความสงบ นตฺถิ สนฺติ ปรํ สุขํ สุขอื่นยิ่งกว่าความสงบไม่มี ถ้าวุ่นวายจะไม่มีความสุขเลย คนเราจิตใจไม่สงบจะเกิดความสุขไม่ได้เลย

คนที่มีทุกข์มาวัดมี ๕ ประเภท อาตมาจดเป็นตำราไว้เลยประเมินผลทุกวัน เมื่อปีกลายมีเรื่องอะไรมาก ปีนี้ก็เหมือนกัน ไม่รู้จักการดำเนินงานแก้ไขเปลี่ยนแปลงแต่ประการใด

อันดับ ๑. ครอบครัวไม่มีความสุข ครอบครัวทะเลาะกันมามากเป็นอันดับหนึ่งของวัดอัมพวัน

อันดับ ๒. ผิดหวังในชีวิต เป็นโรคทันสมัยมาก (โรคประสาท)

อันดับ ๓. ลูกไม่เรียนหนังสือ เถียงพ่อเถียงแม่

อันดับ ๔. เศรษฐกิจไม่พอปากพอท้อง เป็นหนี้กันไม่พัก ไม่รู้จักจะใช้หนี้เขา แล้วไปหาให้พระช่วย

อันดับ ๕. มีแล้วไม่พอ ยังตะเกียกตะกายไปยากจน เล่นหุ้นเล่นหวย มีเงินเอาไปให้เขาหมด

อาตมาจดทุกวันว่ามามากน้อยเรื่องใด ขอเจริญพรท่านให้ประเมินผลชีวิตของเราแต่ละวันเวลาว่าตัวเองอารมณ์มาก อารมณ์น้อยเป็นประการใด มันจะเป็นกฎแห่งกรรมที่เราจะได้อะไรเกิดขึ้นในตัวเองในกิจประจำวัน

บางคนไม่รู้เลยนะ ทำงานตะพึด ผิดถูกข้าไม่เข้าใจ เอาแต่ใจของตัวเอง เข้าข้างตัวเองตลอดเวลา ความถูกต้องจะหมดไป ความถูกใจจะมาแทนที่ สร้างความดีไม่ได้ จุดมุ่งหมายอยู่ตรงนี้ ฝรั่งยอมรับแล้ว แต่คนไทย

ไม่ยอมรับ คนไทยชอบบุญช่วยไปให้คนอื่นช่วยตลอดรายการ ตามคำสอนของพระพุทธเจ้าต้องการให้ช่วยตัวเอง (อตฺตาหิ อฺตตโน นาโถ)

จิตไม่สงบมีกี่ประการ อาตมาได้ของจริงที่วัดคือประเมินผล เป็นวิทยานิพนธ์ ให้ชนรุ่นหลังได้เรียนต่อไป ในวิธีการของชีวิต ไม่ใช่มาวัดสร้างวัดกันแล้วเป็นคนดีนะ อย่าไปสร้างวัตถุก่อน ต้องพัฒนาจิตคนก่อน ถ้าคนดีมีปัญญา วัตถุก็จะตามมาหลั่งไหลมาเอง มั่งมีศรีสุขไม่มีทุกข์แต่ประการใด ตรงนี้น่าจะหาข้อเท็จจริง

แต่คนพุทธไม่เอา มีแต่ไปหาบุญ บางแห่งคนแก่รักษาอุโบสถ ไปนั่งที่วัดไปเฝ้าวัดเปล่าๆ ไม่เกิดประโยชน์โสตถิผล ต้องพูดข้อเท็จจริงให้ฟัง ฝรั่งเชื่อ ฝรั่งฟัง แต่คนไทยไม่เอา

คนไทยแปลว่าไม่เป็นขี้ข้าใคร ต้องสร้างตัวเองช่วยตัวเอง เรียกว่าคนไทย คนไทยแปลว่าการยกย่องกัน ให้เกียรติกัน คนไทยเดี๋ยวนี้หมิ่นประมาทกัน ใครไม่ดีเหยียบลงไปเลย เหมือนข้าราชการใครดีไม่ได้ต้องโดนอิจฉาริษยา ตำแหน่งก็ไม่ได้ด้วยนะ ต้องขอพูดตรงไปตรงมา

จิตไม่สงบมี ๘ ประการ อาตมาหาเหตุได้คือ คนไม่มีศีลขาดสติสัมปชัญญะ จิตจะไม่สงบ

๑. มีไม่พอ มีอย่างนี้แล้วไม่พอ อยากจะได้ต่อไป จิตของท่านจะไม่สงบ มีไม่พอมันรู้สึกไม่สบายตะเกียกตะกาย กินไม่ได้นอนไม่หลับ

๒. ใช้เวลาว่างเกินไป ถ้าคนไหนมีเวลาว่างไม่มีงานทำ จิตไม่สงบ คิดไปในทางต่ำเหมือนจิตเป็นน้ำ จะไหลไปสู่ที่ต่ำเสมอ จะไม่มีความคิดดีมีปัญญาแต่ประการใด ถ้ามีงานทำมันจะเพลิดเพลินจะไม่ประมาท จิตท่านจะสงบ

ถ้าว่างงาน จิตไม่สงบ เอาไปสอนลูกหลานมีลูก**อย่าให้ลูกอยู่ว่าง อย่าให้ห่างผู้ใหญ่ จะหลงทางได้ง่าย** นี่คือเหตุผลข้อเท็จจริง ถ้ามีงานทำเสียแล้ว กิจกรรมก็จะดี จิตจะไม่ไหลไปสู่ที่ต่ำมีความคิดดี มีปัญญาเกิดขึ้นด้วย

๓. ถูกเบียดเบียนจิตใจ ถ้าท่านอยู่ในวงแวดล้อมของคนเบียดเบียนนะ รับรองจะไม่มีความสงบเลย

๔. อวัยวะไม่ตั้งอยู่ด้วยความปกติ ธาตุใดธาตุหนึ่งขาดไป หรือจะยกตัวอย่างว่า ปวดอุจจาระ ปวดปัสสาวะมาก จิตไม่ปกติ จิตไม่สงบจะต้องไปห้องน้ำห้องสุขาก่อน

๕. โรคภัยไข้เจ็บเบียดเบียน ปวดท้อง ปวดศีรษะ เป็นไข้ ความดันสูง ความดันต่ำ จิตจะสงบได้ไหม ถ้าท่านไม่ปฏิบัติธรรมหรือไม่มีสติสัมปชัญญะ จิตของท่านไม่สงบเลย

๖. สิ่งแวดล้อมดึงไปในทางชั่ว เราจะไปอยู่ที่ราชการถิ่นฐานใดก็ตามในวงของคนอันธพาลจะดึงเราไปในทางชั่ว จิตของท่านจะไม่สงบ

๗. ครอบครัวไม่มีความสุข ทะเลาะกันทุกวันสามีภรรยาไม่เข้าใจกัน ท่านจะไม่มีความสุข จิตจะไม่สงบแต่ประการใด

๘. มัวเมาอบายมุข หาความสุขในสังคมชอบช้อปปิ้งที่โน่นที่นี่เสียเวลา เสียค่าของชีวิตเหลือเกิน

ขอฝากท่านไว้ ๘ ข้อนี้ จิตไม่สงบนี่คือธรรมะถ้าท่านเข้าในข้อใดข้อหนึ่งแล้ว ท่านจะไม่มีความสุขความสบายเลย จิตของท่านจะไม่สงบแต่ประการใด

นี่แหละหาความสุขก็ไม่ได้ หาความสงบก็ไม่มี ท่านจะไปแสวงหาบุญตรงไหนล่ะ จะไม่มีโอกาสช่วยท่านได้แต่ประการใดขอเจริญพรอย่างนั้น

ต่อไปจะต้องใช้ธรรมะ คือความสุข เราท่านทั้งหลายชอบเป็นมนุษย์ด้วยกันทั้งนั้น ชอบสวย แม้กระทั่งเด็กตัวนิดเดียว เขาชอบสวย ชอบรวย ชอบดี ชอบมีปัญญาด้วยกันทั้งนั้น แต่**ปัญหาอยู่ที่ว่าพ่อแม่ไม่รู้จักสอนเด็ก เด็กที่เสียมาจากพ่อแม่นะ** อาตมาคำนวณได้หมดแล้ว เด็กไปที่วัดเยอะ

ถ้าท่านเป็นครูอาจารย์สอนนักเรียนนักเรียนดีหมดทุกคนหรือเปล่า บางคนเรียบร้อยไปลามาไหว้อ่อนน้อมถ่อมตน ปากหวาน ตัวอ่อนมือเป็นหงอนไม่เถียงพ่อแม่ ไม่เถียงครูอาจารย์

เด็กบางคนเถียงพ่อเถียงแม่ เถียงครูอาจารย์มาจากไหนมาจากพ่อแม่ไม่ดี พ่อแม่ไม่สร้างความดีให้กับลูก ไม่ทำถูกให้กับหลาน รักลูกไม่ถูกวิธี ทำความไม่ดีให้ลูกดู ครูสอนเจ้าคะเจ้าขา นะคะ พอกลับไปบ้านพูดจาหยาบคาย มาจากสิ่งแวดล้อมพ่อแม่ไม่ดีนี่เอง เรื่องจริงอยู่ตรงนี้

พ่อแม่ไม่เคยดูแลลูกเลย ยกตัวอย่างที่เพชรบุรี พ่อเป็นอาจารย์ใหญ่ ซี ๗ แม่ก็เป็นอาจารย์ใหญ่ ซี ๗ อยู่คนละโรงเรียน มีลูกชาย ๓ คน เอาไปฝากน้องสาวเรียนหนังสือที่โรงเรียนอัสสัมชัญ น้องสาวทำงานที่กระทรวงมหาดไทย เขาจะมีเวลาดูลูกให้หรือ ตีสี่ต้องออกไปทำงานแล้ว

ขอฝากท่านทั้งหลายท่านเป็นพ่อแม่เขา เป็นผู้นำลูกต้องไปตามดูลูกด้วยนะ ไม่อย่างนั้นลูกเสียนะ เด็กเสียหายนี่อาตมาไม่โทษเด็กนะ โทษพ่อแม่ไม่ดีเลี้ยงลูกไม่โต ปลูกต้นโพธิ์ไม่ได้ร่ม

ยังมีตัวอย่างอีก รองศาสตราจารย์ที่จุฬาฯ มีลูก ๕ คน ติดยาเสพติดไป ๓ คนแล้ว พ่อแม่เป็นใหญ่เป็นโต เป็นถึงรองศาสตราจารย์ เป็นด๊อกเตอร์ด้วย มันมาจากตรงไหน

ขอเจริญพรว่าขาดหลักพระศาสนา ขาดการสวดมนต์ไหว้พระนี่เองขาดการปฏิบัติในหน้าที่ ศีลไม่มี ความปกติในชีวิตเขาจะไม่มีเลย จิตจะสงบหรือไม่สงบนั้นอยู่ที่ตัวท่านเองทุกคน ศีล สมาธิ ปัญญา ที่พระพุทธเจ้าสอนมาเท่านั้น พระพุทธเจ้าสอนให้มีศีลประจำตัวที่เราเกิดมาเป็นมนุษย์เราก็มีศีลอยู่แล้ว ถ้าไม่มีศีลเราเกิดเป็นมนุษย์ไม่ได้ เกิดเป็นมนุษย์นั้นแสนยาก มนุษย์เกิดขึ้น ๑ คน สัตว์เดรัจฉานเกิดขึ้น ๑ ล้านตัว

ศีล นี้ไม่หมายความว่าต้องไปรับกับพระวัดโน้นวัดนี้แต่ประการใด ท่านมีสติไหม หนึ่งนาทีห้านาทีของท่าน **ท่านมีสติควบคุมจิตบ้างไหม มีสัมปชัญญะ** รู้ตัว รู้นอก รู้ใน รู้จิต รู้ใจ รู้สิ่งที่มีประโยชน์ รู้กาละเทศะกิจจะลักษณะ รู้บาป รู้บุญ รู้คุณ รู้โทษ รู้สิ่งที่เป็นประโยชน์หรือไม่ประการใด ตรงนี้คือศีล

คนมีสติสัมปชัญญะจะมีแต่สติ จะมีแต่ปัญญา แก้ไขปัญหาได้ บางคนไม่สนใจ สนใจแต่เรื่องไม่เป็นเรื่อง ไปสนใจคนอื่นทำไม

สติตัวเดียว ท่านระลึกได้ไหม ที่นั่งกรรมฐานกัน สวดมนต์ไหว้พระทำให้มีสติ สัมปชัญญะเป็นประโยชน์เหลือเกิน ใครมีบุญวาสนาเขามาเองที่วัด เดี๋ยวนี้มี ๓๐๐ กว่าคน เมื่อเช้า**คาทอลิก**ออกไปแล้ว ๘ คน มาจาก**สหรัฐอเมริกา** ไม่ใช่ว่าจะให้คาทอลิกมาเป็นพุทธ แต่เขาต้องการจะมาปฏิบัติธรรมตามคำสอนของพระพุทธเจ้า มีประโยชน์แก่เขามิใช่น้อย

เมื่อวันวาน **อิสลามจากสหรัฐอเมริกา** ก็ออกจากกรรมฐานไป ๓ คน มาจากรัฐลอสแอนเจลลิส บัดนี้ไปตั้งร้านขายของ ขายดิบขายดีมั่งมีศรีสุข ตลอดเวลากาล

เราจะไปเอาคาถาเวทมนต์ ดลบันดาลที่ไหนเล่า ไม่มีเลยนะ มีแต่สติสัมปชัญญะ รำลึกก่อน **ปากอย่าไว ใจอย่าเบา เรื่องเก่าอย่ามารื้อฟื้น เรื่องของคนอื่นอย่านำมาคิด กิจที่ชอบทำให้เสร็จไป อยู่กับปัจจุบัน อนาคตอย่าจับให้มั่นคั้นให้ตาย จะผิดหวังจะเสียใจตลอดชีวิต** ปัจจุบันตรงนี้ซิเป็นของเราแน่ อดีตหรือมันก็ผ่านพ้นไปแล้วจะไปรื้อฟื้นมันทำไมเล่า

เรื่องของคนอื่นเอามาคิดทำไม คิดเรื่องของตัวเองว่า วันนี้จะทำอะไรกันจะต้องทำให้เสร็จอะไรบ้าง อนาคตอยู่อีกยาวนาน วันพรุ่งนี้เดือนหน้าต่อไปจะอยู่ถึงหรือเปล่า จะไปรำพึงรำพันให้เสียสมองให้สมองฝ่อจิตตกทำไมเล่า เดี๋ยวพระอาทิตย์ก็เลี้ยวลดอัสดงหมดไป ๑ วัน แล้วท่านจะได้อะไรหรือ

ชีวิตคืออะไรกันแน่ ถ้าท่านทั้งหลายมีสติสัมปชัญญะดีแล้ว ท่านจะรู้ว่า**ชีวิตท่านมีค่า เวลาของท่านจะมีประโยชน์มาก** พระพุทธเจ้าสอนนักสอนหนาว่า หนุ่มสาวอย่าเที่ยว หนุ่มสาวหา หลักฐานหาวิชาการใส่ตัวหางานทำให้ได้ มีประเทศไทยประเทศเดียวที่มีการศึกษานอกโรงเรียน อาตมาไปต่างประเทศ ๑๕ ประเทศแล้ว ไม่มีการศึกษานอกโรงเรียนเลย

อาตมาไม่เห็น ตัวโตแล้วมานั่งเรียน ตอนเด็กมัวแต่ไปเที่ยว เพื่อนเขามีงานทำแล้วก็เสียใจตัวเองมัวแต่ไปเที่ยว จึงได้มาเรียนการศึกษานอกโรงเรียน

อาตมาไปสิงคโปร์ ก็ไม่มีการศึกษานอกโรงเรียน เหตุที่ไปเพราะ **แม่ชีซูง้อ แซ่เอ็ง** นิมนต์ไปเมื่อก่อนเขาทำงานธนาคาร มีเพื่อนมากมาย ได้เงินเดือนหลายหมื่น ด้วยอำนาจผีอาม้า ยายของเขาบอกให้มาบวชชีที่วัดอัมพวัน สิงห์บุรี ประเทศไทย อาตมา ชื่นใจที่ผีรู้จัก เขาก็ขออนุญาต

พ่อแม่มาบวชชีที่วัดอัมพวัน

ซูง้อ อ่านหนังสือไทยไม่ได้ พูดไทยไม่ได้ด้วยอยู่ได้ ๓ ปี เขียนหนังสือไทยเก่ง อ่านออกโดยไม่ต้องเรียน เดี๋ยวนี้สอนแทนอาตมาได้แล้วสามารถนั่งกรรมฐาน รู้เหตุการณ์ในชีวิตของเขาได้ดีด้วย

มีคนไต้หวันมา พูดภาษาอังกฤษไม่ได้ ต้องใช้ภาษาจีนกลาง พวกมาเลเซีย ซูง้อก็พูดภาษามาเลย์ได้ด้วย พูดจีนแคะ ฮกเกี้ยน กวางตุ้งได้สมาธิภาวนาอย่างเดียวทำให้เขามีการสนใจศึกษาด้วยตนเอง

ขอเจริญพรทุกคนว่า เรามีปัญญามาด้วยกันทุกคน ปัญญาวิชาการนี้ช่วยตัวเองไม่ได้ในเรื่องแก้ปัญหาแต่วิชาการที่เราเรียนมาต้องมาทำงาน แต่ถ้าพุทโธโลยีไม่มีแก้ปัญหาไม่ได้นะคือ ต้องให้คู่กันไป

พระพุทธเจ้าจึงสอนว่าหน้าที่ทางพระพุทธศาสนาที่เราเป็นชาวพุทธ มี ๒ ประการคือ

๑. คันถธุระ ภาคทฤษฎีวิชาการต้องบังคับให้เรียน
๒. วิปัสสนาธุระ เรียนภาคทฤษฎีแล้วฝึกภาคปฏิบัติด้วย

มีเท่านี้เองนะ อย่าไปล่ามป้ามเครื่องรางของขลังเป็นเพียงที่ระลึกในการสร้างความดีในจิตใจ มีพระประจำกายแล้ว ก็มีพระประจำใจ มีทั้งนอกทั้งในจะมีประโยชน์มาก

พระพุทธเจ้าสอนเชิงปฏิบัติการคือต้องมี

๑. กิจกรรม (ปริยัติ)

๒. พฤติกรรม (ปฏิบัติ)

๓. พฤตินัย (ปฏิเวธ)

ออกมา ๓ ระบบแบบแผนของการศึกษาพระพุทธศาสนา

กิจกรรม คือ การเรียนวิชาความรู้ให้เป็นประโยชน์แก่ตัวเอง ถ้าไม่เรียนไม่ได้ ท่านโปรดฟังข้อคิดดังต่อไปนี้

ไม่ยอมเรียนหรือจะรู้
ไม่ยอมดูหรือจะเห็น
ไม่ยอมฟังหรือจะได้ยิน
ไม่ยอมทำหรือจะเป็น
จะลำเค็ญย่ำแย่จนแก่ตาย

ตายเท่งทึง ตายไม่ดี ตายไม่มีวิชาความรู้แต่ประการใด ขอเจริญพรต่อไปว่ามีลูก มีหลานสอนให้

รวยสวยเก่ง	**เร่งก้าวหน้า**
กล้าประหยัด	**ไม่ขัดพรรคพวก**
รักษาความสะอาด	**ฉลาดรอบคอบ**
ชอบระวัง	**ตั้งใจตรง**
ทรงศีลธรรม	**นำทางให้ถูก**
ปลูกสติ	**ดำริชอบ**
ประกอบกุศล	**ได้ผลอนันต์**
	เป็นหลักฐานสำคัญ

ออกมาเป็นผลอย่างนี้เป็นต้น

เมื่อได้เช่นนี้แล้ว ก็ต้องปฏิบัติ การปฏิบัติธรรมมีสติสัมปชัญญะปฏิบัติตามกิจกรรม

อาตมาตีความหมายของ**กิจกรรม**ให้นักศึกษาฟังว่า กิจกรรมคือ

๑. สิ่งที่ต้องศึกษา แสวงหาความรู้ใส่ตัวไว้ถ้าลูกเราได้ปริญญาตรี

ปริญญาโท หรือปริญญาเอก มีหลักฐาน มีงานทำ บ้านจะเป็นมหานิยม ทำให้หมู่ชนทั้งหลายนิยมชมชอบ ถ้าขาดหลักวิชาความรู้ติดตนแล้ว ไม่มีใครมามอง ไม่มีใครมาสนใจ

๒. **ละความชั่ว** คือ ละสิ่งที่ตรงข้ามกับความดีอย่าไปทำนะ

คบคนพาลได้ผิด คบบัณฑิตได้ผล

คบคนชั่วทำตัวให้อับจน คบคนดีให้ผลจนวันตาย

เมาเพศหมดค่า เมาสุราหมดความสำคัญ

เมาการพนันหมดตัว เมาเพื่อนชั่วหมดดี

ขอฝากไว้ด้วยนะ นี่คือกิจกรรม ข้อ ๒

๓. **สิ่งที่ทำให้แจ้งถึงใจ** เจริญสมาธิภาวนาอ่านหนังสือสวดมนต์ไหว้พระ **สวดมนต์เป็นยาทา วิปัสสนาเป็นยากิน**ทำให้แจ้งถึงใจ

ถ้าท่านทำไม่แจ้งถึงใจแล้ว จะแก้ปัญหาไม่ได้เลย อบายก็มาสู่จิตใจ มีแต่ความกลุ้มอกกลุ้มใจตลอดรายการ

แจ้งถึงใจน่ะคิดก่อนทำอะไร มีสติก่อนพิจารณางานเสียก่อน โยนิโสมนสิการ ต้องฟังพิจารณาโดยปัญญาก่อนจะเกิดประโยชน์มิใช่น้อย

กิจกรรมข้อที่ ๓ ที่เราได้มือสอง เท้าสอง สมองหนึ่ง เป็นที่พึ่งมาจากพ่อแม่แล้วต้องพัฒนา ต้องมีความขยัน หมั่นเพียร พากเพียรขวนขวายกระทำกิจให้เป็นประโยชน์แก่ตนเองในครอบครัวต่อไป

พฤติกรรม แสดงออกให้คนอื่นเขาเห็น จะยืน เดิน นั่ง นอน เหลียวซ้ายแลขวา คู้เขียด เหยียดขา มีสติสัมปชัญญะไว้ เป็นการ แสดงออกเดินมารู้แล้วคนนี้เป็นคนดี นิสัยดี เป็นต้น

อาตมาจึงได้สอนกรรมฐานว่ายืนหนอ ๕ ครั้ง **ตจปัญจกกรรมฐาน**

ผู้ชายที่เคยบวช อุปัชฌาย์จะให้เลยว่า เกสา โลมา นขา ทันตา ตโจ, ตโจ ทันตา นขา โลมา เกสา ก็ยืนหนอ ๕ ครั้ง ยืนได้ ๕ ครั้ง จิตมีสติแล้ว เราเห็นคนเดินมา ดูผม ดูปลายเท้า, ดูปลายเท้า ดูผม สติเราก็ส่งกระแสจิตตรงโหงวเฮ้งส่งปั๊บ จะเป็น ออกมา ๓ ภาพ

ภาพที่ ๑ ผู้หญิงหรือผู้ชาย แต่งตัวแบบนี้เป็นใคร แต่งตัวแบบนี้จะไปไหนกัน

ภาพที่ ๒ แสดงออก คนนี้เป็นโรคมะเร็ง คนนี้ต้องตาย

ภาพที่ ๓ นิสัยไม่ดี อย่าคบค้าสมาคมคนนี้อีกต่อไป เดินยิ้มเข้ามาแล้ว สติเราก็บอกว่าเป็นมิตรตอนกู้ เป็นศัตรูตอนทวง อย่าให้กู้เงินนะโกงแน่

นี่คือธรรมะ ได้ความแน่แล้ว ยืนหนอ ๕ ครั้ง ทำให้ได้นะ นี่แหละพฤติกรรมเป็นพฤตินัย ที่แสดงเหตุผลให้แก่ตนอย่างชัดเจนแล้ว

ขอสรุปผลงานของการสร้างความดีในชีวิตนี้คือมีศีล สมาธิ ปัญญา หมั่นสวดมนต์ไหว้พระไว้ ดูคนให้ดูหน้า ชัดเจนแล้ว

วิธีแก้ปัญหาเฉพาะหน้าทำอย่างไร ท่านที่เคยนั่งกรรมฐานจะรู้ได้ เกิดปัญหาขึ้นมาตัวเองจะแก้อย่างไร เราต้องรู้ว่า **พัฒนาจิตก่อน** จิตนี้เป็นธรรมชาติ ต้องคิดอ่านอารมณ์ รับรู้อารมณ์ไว้ได้เหมือนเทปบันทึกเสียง

จิตเกิดทางตา ตามีทรัพย์ไหม ตาดูเป็นไหม เราก็ตั้ง**สติไว้ที่ตา**เท่านั้นเอง

หูได้ยินเสียง ตั้งสติไว้ที่หู เขาด่าเราตั้งสติไว้ คำด่าอย่าไปรับมาไว้ในสมองให้มันฝ่อ คำด่าจะกลับไปหาเขาเอง เกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไปที่หูนี่

และปากนี่ไปไหนอย่าเอาไปนะ ตั้งสติก่อนจะพูด ตาดู หูฟัง ปากนิ่ง เพราะปากนี่พูดแล้วมันเสียนะ ตา หู เป็นครูใหญ่ ตาดู หูฟัง ปากนิ่งตีนรีบวิ่ง มือทำแต่ความดี มีปัญญา มีหลักฐานที่จะต้องชี้แจง แสดงกันต่อไป มีเหตุผลหลายประการ ขอฝากไว้นี่คือวิธีแก้

อาตมาสอนเด็ก เวลาครูอาจารย์สอน ให้ส่งกระแสจิตทางหน้าผาก จุดประสาทอยู่ตรงนี้เพ่งไปเลยดูที่ครูสอนจำแม่นไม่ลืมจะไม่เสียสมาธิด้วย

โหงวเฮ้งอยู่ตรงหน้าผากนะ ใครมีสมาธิดูหน้าคนจะรู้เลย จะขึ้นหรือไม่ขึ้น รวยหรือไม่รวยเจ๊งหรือไม่เจ๊ง มันจะบอกที่หน้าผาก

คนมีบุญวาสนามันอยู่ที่หน้าผาก ไม่ใช่หน้าผากกว้างหรือแคบนะ หน้าผากจะมีแสง มีรัศมีนะ

เวลากลุ้มใจ เสียใจมาก จะแก้ตรงไหน เวลากลุ้มใจ เสียใจ โกรธ อารมณ์ค้างเดี๋ยวงานเสียหมด แก้ตรงไหน ติดตาม ณ บัดนี้

หัวขั้วแบตเตอรี่ อยู่ที่ลิ้นปี่นี่ถ้าอยากรู้ว่าลิ้นปี่ของตัวเองอยู่ตรงไหน เอาเชือกมาวัดตั้งแต่จมูกถึงสะดือแล้วพับครึ่ง จะอยู่ตรงกลางพอดีทุกคน

ตอนอาตมาคอหักพับลงไปเลย หายใจทางสะดือได้ มันมีความรู้สึกที่เราพูดออกมาได้ที่ลิ้นปี่นี่เอง

ถ้าเราโกรธ เราไม่สบายใจ กลุ้มอกกลุ้มใจอย่าไปฝากความ กลุ้มค้างคืนไว้ อารมณ์ค้าง เช้าขึ้นมาทำงานจะเสียหายนะ ต้องตัดปัญหาไปตอนนี้เลย

หายใจยาวๆ แล้วกำหนดตรงลิ้นปี่ ว่าโกรธหนอ โกรธหนอ โกรธหนอ หายใจยาวๆ อย่าหายใจสั้น คนหายใจสั้นนี่มันไม่มีพลังนะ คน

โกรธง่าย ฉุนเฉียวง่ายนี่ หายใจสั้นนะและโมโหเก่งด้วย ถ้าท่านโมโหเก่ง หายใจยาวๆ เข้าไว้เสมอ รับรองหายโกรธเดี๋ยวนี้ กำหนดตรงลิ้นปี่นะ เหมือนเครื่องโรงสีที่ชักยาวจะสีข้าวได้มาก ไซเกิ้ลสั้นๆ ไม่มีพลัง

ต้องหายใจยาวๆ ช้าๆ อารมณ์จะเย็นลง ใจจะสบาย จะได้แก้ปัญหาข้อนี้ไปบ้าง กำหนดเสียใจหนอๆ หายใจยาวๆ เสียใจหนอ ร้อยครั้งพันครั้ง ความเสียใจจะหายไปเลย ดีใจเข้ามาแทนที่ สร้างความดีต่อไป เอาความร้ายออกไป ความดีก็เข้ามาแทนที่ อยู่ตรงนี้

โกรธแล้วไม่กำหนด ฝากความโกรธไว้ในจิตใจตายไปลงนรกนะต้องแก้ต้องตัด เดี๋ยวจะไปเสียบขั้วแบตเตอรี่ผิด แล้วไฟหมดหม้อไปแล้วอารมณ์ค้างนะ ถ้าหม้อแบตเตอรี่เสียเก็บไฟไม่อยู่ เหมือนรถเวลาจะแล่นต้องเข็นทุกครั้งก็แย่มากนะ

อาตมาสอนเด็กได้ผล กำลังเรียนหนังสือส่งกระแสจิตตรงหน้าผาก เสียใจปลูกสติตรงลิ้นปี่หายใจยาวๆ ไว้ อาตมาไปได้ตำรามาจากเมืองจีน ตำราดูลมหายใจ คนโลภมากหายใจอย่างนี้ คนโกรธจัดกลิ่นตัวเหม็นอย่างนี้ และหายใจอย่างนี้จะไม่ผิดเลยนะ คนมีโมหะ ไม่ฟังใครเลย ไม่มองหน้าใครเลยเอาแต่ใจตัว หายใจแบบนี้

หายใจยาวๆ แก้ไขได้ทุกประการ ถ้าคนโมโหหายใจยาวๆ แล้วสวดมนต์ อิติปิ โส ภะคะวา...แล้วจึงดีขึ้นมาได้ ยกตัวอย่างให้ฟังสักเรื่องหนึ่ง

มีโยมผู้หญิงคนหนึ่งเป็นสาว ยังไม่มีครอบครัวรับราชการเป็นซี ๗ กลิ่นตัวเหม็นมาก รูปร่างสวยรวยด้วย แต่ทำไมมีกลิ่นตัว เขามากราบบอกให้ทราบว่า

"หลวงพ่อคะ หนูไม่ทราบเป็นอย่างไร กลิ่นตัวแก้ไม่หาย"

อาตมารู้แล้ว แต่บอกไปเขาจะเชื่อเราหรือ **เขาหายใจสะอึก สั้นๆ ยาวๆ แบบนี้โมโหร้าย อิจฉาเก่ง** แต่เรารู้แล้ว เราจะไปสอนเขาไม่ได้นะ ไปเปลี่ยนนิสัยคนไม่ได้ ต้องให้เขาเปลี่ยนเอง **เปลี่ยนนิสัยคน เจ้าตัวต้องเป็นคนเปลี่ยนเอง** เป็น ปจฺจตฺตํ เวทิตพฺโพ วิญฺญูหิติ รู้ด้วยตัวเอง คนอื่นอย่าไปรู้ของเขา

ถ้าจะไปบอกเขาว่า คุณมีกลิ่นตัวเหม็นนี้เพราะชอบอิจฉา เขาก็จะมาตบเราเข้า ให้เขามาพิสูจน์เอง จึงบอกว่าลาพักร้อนมาสัก ๑๐ วัน มาเจริญกรรมฐานวัดอัมพวัน เขาก็มา

นั่งกรรมฐานไปสัก ๔ วัน เขาก็มากราบบอกให้ทราบ ร้องไห้ ออกมาโฮๆ เลย บอกว่าหลวงพ่อขาหนูรู้แล้ว หนูเสียใจมาก หนูไม่ได้บอกหลวงพ่อตั้งแต่ครั้งแรก แต่อาตมารู้แล้ว

เขาบอกว่า "หลวงพ่อคะ หนูไม่เคยอยู่กับพ่อแม่ หนูไปอยู่กับคนอื่น เรียนหนังสือก็อยู่กับคนอื่น แม่กับหนูเหมือนขมิ้นกับปูน **พูดกันไม่เกิน ๕ นาทีต้องด่ากัน** เป็นศัตรูกัน" นี่เห็นไหม กลิ่นตัวจึงเหม็นอย่างนี้

พ่อเขาก็เป็นจีนนอก แม่ก็เป็นจีนนอก แต่ลูกพูดจีนไม่ได้ คนจีนนี่ก็แปลกนะ ขอพูดหน่อยจริงเท็จประการใดอย่าว่ากัน ไม่ค่อยชอบลูกผู้หญิง เขาชอบลูกผู้ชาย มีลูกชาย ๓ คน ดูแลอุ้มชูอย่างดี ลูกผู้หญิงเกลียดไม่รู้เรื่องอะไรกัน

เขาไม่เคยอยู่กับพ่อแม่และแม่เกลียดลูกผู้หญิงมาก เห็นหน้ากันก็ด่าและลูกก็ด่าตอบมั่ง ไม่ได้รักพ่อแม่เลย คนอื่นเขาอุปการะจบ

มหาวิทยาลัยได้ปริญญาโท และรับราชการเป็นซี ๗

เขามานั่งกรรมฐานหายใจยาวๆ กำหนดได้ร้องไห้เลย บอกว่า "หลวงพ่อคะ หนูเสียใจที่ด่าแม่ แม่เกลียดหนูเหลือเกิน แม่ไม่อยากเลี้ยงลูกสาว หนูก็ด่าแม่ ไปดูเพื่อน พ่อแม่เขาก็รักลูกเหลือเกิน แต่ทำไมแม่ด่าหนูทุกวัน หนูก็เสียใจ"

มานั่งกรรมฐานก็เกิดคุณสมบัติ กลับไปนำเทียนแพไปขอขมากายกรรม วจีกรรม มโนกรรม แก่พ่อแม่เขา อาตมาให้ไปทั้งชุด รวมทั้งพานด้วย พ่อแม่เขาเป็นคนจีนก็ไม่รู้เรื่องหรอก อยู่ต่อมาอีก ๕ เดือนเตี่ยตาย ไม่อย่างนั้นก็เป็นเวรกรรมติดตัวไปอีกเพราะไปด่าเตี่ยด้วย

ตั้งแต่กราบขอขมาลาโทษแล้ว ส่งเงินเดือนให้แม่ และแผ่เมตตาให้แม่ ตั้งแต่นั้นมาแม่ไม่เคยด่าลูกเลย และตัวเองก็ได้เลื่อน เป็นผู้อำนวยการ ซี ๘ กลิ่นตัวก็หาย แต่เวลามีเหงื่อก็เหม็นเหมือนกันนะ ที่วัดเป็นพยานกันเยอะ

เขาเคยหายใจสะอึก ตื้นตันหายใจสั้นเดี๋ยวนี้ไม่เป็นแล้ว หายใจยาวๆ พาแม่มาวัดมาทำบุญ มานั่งกรรมฐาน แม่เลยรักลูกสาวดีขึ้น และเขาก็บอกว่า สวดมนต์ตามหนังสือของหลวงพ่อทุกวัน แม่ของเขาก็สวดเป็นบทสวดพุทธคุณ ธรรมคุณ สังฆคุณ พาหุงมหากา

บทสวดมนต์นี้ อาตมานำมาพิมพ์ให้เด็กสวดเด็กไม่เคยสอบตก มีแพทย์มาจากสหรัฐอเมริกา ๔-๕ คน บอกว่าลูกสอบชิงทุนที่สหรัฐอเมริกาได้ เขามาขอไปอีกหลายเล่ม และ **ดร.ศรีปริญญา**เป็นอาจารย์สอนที่มหาวิทยาลัยในอเมริกา เป็นมะเร็งต้องเอาไส้ออกมาข้างนอกก็สวดบทนี้ และนั่งกรรมฐานด้วย บัดนี้เอาไส้เข้าข้างในได้แล้ว

อาตมาไปยุโรป ๕ ประเทศ แผ่เมตตาก่อนไป ไปเข้าฝันลูกสาวบ้านญวน สอนสติปัฏฐาน ๔ จะเล่าประวัติให้ฟังว่า

ซูซาน หนีภัยจากเวียดนามไปกรุงปารีสเมื่อเร็วๆ ที่ผ่านมานี้เป็นโรคมะเร็งก้อนใหญ่ที่มดลูก ศาสตราจารย์นายแพทย์ที่กรุงปารีสบอกว่าถ้าไม่ผ่าก็ตายไว ถ้าผ่าแล้วอยู่ไปอีก ๒-๓ ปีเลย ซูซานก็ไม่ผ่า และเข้ามาประเทศไทย

สามีของเขาเป็นคนไทย ชื่อนิพนธ์ เป็นทนายความที่กรุงปารีส สำเร็จกฎหมายจากกรุงปารีส พาภรรยาไปตรวจที่โรงพยาบาลรามา โรงพยาบาลศิริราช ทุกโรงพยาบาลบอกต้องผ่าทั้งนั้น ไม่มีทางรอด ผลสุดท้ายก็มาที่วัดอัมพวัน

อาตมาเคยไปที่บ้านสามีภรรยาคู่นี้ที่ฝรั่งเศส **คุณนิพนธ์ ก็มานั่งกรรมฐาน ๓ วัน ซูซานก็สวดมนต์บทนั้น สวดพุทธคุณ ธรรมคุณ สังฆคุณ สวดพาหุงมหากา แล้วสวดพุทธคุณเท่าอายุเกินหนึ่ง** แปลเป็นภาษาอังกฤษแล้วก็สวดมนต์ตามนั้น เขาก็สวดไปเรื่อยๆ ไม่ได้คิดอะไร

ต่อมาเขาก็ถามอาตมาว่า จะผ่าที่ศิริราชหรือรามาดี อาตมาก็บอกว่า เอาอย่างนี้ก็แล้วกันซูซานเอ๋ย ไปผ่าที่กรุงปารีสเถอะ ลูกก็อยู่ที่กรุงปารีส บ้านก็อยู่ที่กรุงปารีส ไปผ่ากับศาสตราจารย์นายแพทย์ที่ตรวจพบนั่นแหละ

เขาก็กลับไปกรุงปารีส อาตมานั่งรับแขกอยู่ที่วัดอัมพวัน **ก็พูดกับพระธีรวัฒน์ พระธงชัย** คิดถึงซูซานนะ ผ่าแล้วหรือยัง ตายแล้วหรือยังอยู่

พอคิดเท่านั้นนะโทรศัพท์กริ๊งมาจากกรุงปารีสเลย รับโทรศัพท์

คุณนิพนธ์ก็บอกว่าโทรมาจากกรุงปารีส จะเล่าถวายบอกว่า ภรรยาของผมจะไปผ่าตัดกับศาสตร์จารย์ที่ตรวจให้ ตามที่หลวงพ่อแนะนำ ก่อนผ่าก็ตรวจอัลตร้าซาวน์ใหม่ **ก้อนในท้องไม่มีแล้ว** หมอบอกว่าที่เมืองไทยเก่งหรือนี่ไม่ต้องผ่าก้อนในท้องหายไปได้อย่างไร

คุณนิพนธ์ก็บอกว่า **"กรรมฐาน"** ฝรั่งบอก "โอเค กลับบ้านได้" เขาไม่สงสัย

ถ้าเป็นคนไทยบอกว่า กรรมฐาน จะต้องต่อว่าฐานอะไรล่ะ เป็นอันว่าหายไปแล้ว อาตมาจดไว้นี่ปีกว่าแล้ว

มันน่าอัศจรรย์ดลบันดาล สวดมนต์นี่ ถ้าใครอยากได้ก็มาขอรับไป ใครไม่ต้องการก็ไม่เป็นไรเอาไปให้ลูกหลานสวดมนต์ไหว้พระ **ถ้าท่านกลุ้มใจขายของไม่ดี หรือจะเลื่อนตำแหน่งหรือจะไปสอบอะไรก็ตาม สวดตามนี้เท่าอายุเกิน ๑ ตามคำอธิบายในนี้ได้ผลแน่นอน**

มีผู้ตรวจราชการท้องถิ่น อยู่สระบุรีบอกว่าหลวงพ่อครับ **ผมจะสอบนายอำเภอ** ถ้าไม่ได้คราวนี้ผมก็ไม่ได้สอบแล้ว อายุเกิน ก็เลยบอกให้มานั่งกรรมฐาน เอาหนังสือนี้ไปสวด กำหนดคิดหนอตรงลิ้นปี่ แล้วเขียนไปเรื่อยๆ ปรากฏว่าสอบได้เดี๋ยวนี้บรรจุเป็น**นายอำเภอ**ไปแล้ว

อาตมาจึงขอเชิญชวนทุกท่าน **สวดมนต์ไหว้พระเป็นยาทา วิปัสสนาเป็นยากิน** ทั้งกินทั้งทาท่านจะมีความสุขสบายมากมายหลายประการ มีความสุขถึงลูกถึงหลานของท่านทั้งหลาย จะทำกิจการอะไรก็สำเร็จทันเวลาทุกประการ

คุณค่าของชีวิต*

โดย... พระธรรมสิงหบุราจารย์ (หลวงพ่อจรัญ ฐิตธมฺโม)

พระพุทธเจ้าสอนให้ชาวโลกพ้นทุกข์ ถึงความสุขโดยทั่วหน้ากัน ด้วยการเจริญสติปัฏฐาน ๔ จะไปสร้างโบสถ์ สร้างศาลากี่ร้อย หลังก็ไม่เหมือนสร้างบุญให้แก่ตนเอง

คนทุกคนมีบุญวาสนาไม่เหมือนกัน **กฎแห่งกรรมติดตามมาไม่เท่ากัน** มีสุขมีทุกข์ไม่เหมือนกันแต่ทุกคนก็ต้องการมีความสุข การรับกรรมฐานบำเพ็ญศีลภาวนาให้เกิดความสุขแก่ตนเอง ผลงานอานิสงส์จะได้แก่ตนเอง การเจริญสติปัฏฐาน ๔ เป็นการเจริญมหากุศล เป็นการสร้างอภิกุศลหรือบุญที่ยิ่งใหญ่ พระพุทธเจ้าสอนโดยเฉพาะ ให้ชาวโลกพ้นทุกข์ถึงความสุขโดยทั่วหน้ากัน จะไปสร้างโบสถ์สร้างศาลากี่ร้อยหลัง ก็ไม่เหมือนสร้างบุญให้แก่ตนเอง

การรับกรรมฐานบำเพ็ญศีลภาวนา เพื่อให้เกิดความสุขแก่ตนเอง ผลงานอานิสงส์จะได้แก่ตนเอง มิใช่คนอื่นเป็นผู้ได้ การเจริญสติปัฏฐาน ๔ เป็นการเจริญมหากุศล เป็นการสร้างอภิกุศล หรือบุญที่ยิ่งใหญ่ จะไปสร้างโบสถ์สร้างศาลากี่ร้อยหลัง ก็ไม่เหมือนสร้างบุญให้แก่ตนเอง พระพุทธเจ้าสอนมาโดยเฉพาะมิใช่ของอาตมาแต่ประการใด พระพุทธเจ้าสอนชาวโลกให้พ้นทุกข์ถึงความสุขโดยทั่วหน้ากัน

ทุกคนที่เกิดมาในสากลโลก มนุษย์ต้องการความสุข ความเจริญรุ่งเรืองวัฒนาสถาพร ต้องการความสะดวกสบาย ไม่ต้องการให้ตนเอง

---
*มาจากหนังสือกฎแห่งกรรม-ธรรมปฏิบัติ เล่ม ๗ หน้า ๓๐๕

เดือดร้อน สิ่งเหล่านี้มิใช่คนอื่นทำให้ได้ เราต้องมาสร้างเองแข่งเรือแข่งพายได้แต่ก็ต้องฝึกพาย แข่งบุญแข่งวาสนาแข่งกันไม่ได้ ทุกคนมีบุญวาสนาไม่เหมือนกัน มีกฎแห่งกรรมติดตามมาไม่เท่ากัน มีสุขมีทุกข์ไม่เหมือนกัน มีสุขคนละอย่าง มีทุกข์คนละอย่างทั้งนั้น แต่ทุกคนก็ต้องการมีความสุขไม่ต้องการมีความทุกข์ แต่เราก็ไปสร้างความทุกข์กันโดยไม่รู้ตัว

ทุกคนต้องการความสะดวกสบาย ปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สิน จึงต้องหาที่พึ่งด้วยกันทุกคน แต่ตนนั้นแลเป็นที่พึ่งของตน "อัตตาหิ อัตตโน นาโถ" เราออกจากท้องพ่อท้องแม่ก็ร้องอุแว้ แม่ก็เอานมใส่ปาก เราไม่ดูดเราก็ต้องตาย นี่แหละที่พึ่งอันดับแรก

ที่พึ่งขั้นที่สองคือ แม่เห็นว่าลูกทารกเจริญวัยขึ้นมาแล้วก็เอากล้วยกับข้าวมาบดแล้วป้อนให้ลูก เราเป็นลูกไม่รับประทานจะเป็นผลงานได้หรือ นี่แหละถ้าเราไม่พึ่งตัวเองรับรองไปไม่รอด นอกเหนือจากนี้โตขึ้นไปอีก มีอายุอานามเข้าเกณฑ์โรงเรียนอนุบาล พ่อแม่ก็ต้องเอาไปฝาก ถ้าเราไม่เรียนก็จะไม่ได้ผลในการแสวงหาความรู้มาจนบัดนี้ สรุปได้ว่าตนเท่านั้นเป็นที่พึ่งของตน คนอื่นเป็นที่พึ่งแก่เราไม่ได้

ถ้าเราพึ่งตัวเองไม่ได้ ช่วยตัวเองไม่ได้ สอนตัวเองไม่ได้ แล้วเราจะไปพึ่งใคร เหลียวซ้ายแลขวา พ่อแม่บางบ้านก็ตายไปแล้ว บางคนกำพร้าทั้งพ่อและแม่ตั้งแต่ยังเล็กๆ ต้องลำบากลำบน ลำเค็ญใจ จะหันเหเข้าถึงปู่กับย่า ตากับยายก็ล้มหายตายจากไปหมดแล้ว ดังนั้นเราจะพึ่งคนอื่นได้เพียง ๒๐ เปอร์เซ็นต์เท่านั้น เพราะเราจะอยู่กับพ่อแม่ตลอดไปถึง ๖๐% ไม่ได้ เราต้องมีครอบครัว สามี ภรรยา ต้องพึ่งตัวเองขึ้นมา ถ้าเราหมายพึ่งผู้อื่นตลอดไปจนชีวิตหาไม่ ก็เป็นที่น่าเสียดาย

เกิดขึ้นมาเสียชาติเกิด ต้องพึ่งคนอื่นเขา ซัดเซพเนจรไปนอนตามทุ่ง ตามนา ตามศาลากลางทุ่ง ยุ่งเหยิงจิตใจตลอดรายการ

นี่แหละคนเราต้องหาที่พึ่งด้วยกันทุกคน นั่งยองๆ อยู่ในท้องแม่ ต้องพึ่งแม่พึ่งเลือดในอก พักอยู่ในกายของแม่ ดูดเลือดกินทุกวัน จนกว่าจะ ๑๐ เดือน คลาดเคลื่อนจากคัพภา มีความหมายมิใช่น้อยคิดข้อนี้ก่อน เราจะได้ดีใจว่าเราพึ่งตัวเองตั้งแต่อยู่ในท้องแม่ แล้วเราก็คลอดออกมา ด้วยความยาก วันเกิดออกมาจากคัพภาของแม่ ต้องเป็นวันตายของแม่แน่ๆ สงครามชีวิตคือคลอดลูก ส่วนสงครามของพ่อคือยุทธนารักษาผืนแผ่นดินให้ลูกอยู่กู้เกียรติยศเกียรติศักดิ์ของชายฉกรรจ์ ทำงาน สร้างสรรค์สะสมอบรมไว้ สร้างสมบัติ สร้างทรัพย์ชื่อเสียง ความรัก มอบหมายให้กับลูกตลอดมา ห่วงใยลูกตลอดมาแล้วเราก็ต้องไปห่วง ลูกเราต่อเหมือนพ่อแม่เราทั้งนั้น ต่อไปไม่ช้าอายุอานามแก่เข้าก็ไป เป็นตาเป็นยาย เป็นปู่เป็นย่าเป็นพ่อผัวแม่ผัวเขา ถ้ามีลูกชายใครเล่าจะไป หมายพึ่ง เขาก็ยากลำเค็ญใจ ต้องพึ่งฝีมือของเราเองด้วยการเจริญ พระกรรมฐานหน้าที่การงานภายใน

พี่น้องทั้งหลายเอ๋ย อย่าเกิดมาให้มันเสียชาติ เกิดมาประเสริฐมา พบพระพุทธศาสนาแล้วเราต้องมาบวชกัน ไม่ใช่บวชชีพราหมณ์ บวช ศีลจาริณีแต่บวชกาย บวชวาจา บวชใจ เข้าในวัตถุธรรม มีกิจกรรม ที่ดี**เราต้องวัดอารมณ์เราอยู่เสมอ** เราเรียกว่ากำลังภายใน หน้าที่การงาน ภายใน หรือพระกรรมฐาน วัดจิต วัดใจ วัดนอก วัดใน เอาตาชั่งขึ้น มาดู เอาตราชูขึ้นมาชั่ง วัดแล้ว วัดเล่า เฝ้าแต่วัด นี่คือจุดหมายอันนั้น สำหรับผู้หญิงกล่าวได้ว่าแทนน้ำนมของแม่ได้ ไม่จำเป็นต้องเป็นชาย โสภาภาคย์ ไปบวชห่มเหลือง นุ่งเหลืองแล้วสึกไปเปลืองผ้าเหลืองไม่

ได้อะไรเลย นี่หรือทดแทนคุณของพ่อแม่

เราเกิดมาเป็นมนุษย์ยากมากยิ่ง ถ้าขาดพระพุทธศาสนาแล้ว เราจะไปแค่ไหน จะมืดมนอาทรร้อนจิตใช้ชีวิตเป็นหมัน นอนหลับทับสิทธิ์ ไม่มีชีวิตชุ่มชื่นเบิกบาน ใช้ทรัพยากรชีวิตที่ผิดพลาด ไฉนเลยจะมีค่าในชีวิตเล่า การเจริญสติปัฏฐาน ๔ เป็นการสร้างสายทางเดินของชีวิต ท่านจะไม่พลาดผิดในสังคมไม่ใช่ไปนั่งบวชชีพราหมณ์น้ำลายไหลยืดไปสวรรค์นิพพาน ไปไม่ได้ก็เห็นอยู่แล้ว เพราะคุณสมบัติของมนุษย์ไม่ได้สร้าง

คนที่มีคุณสมบัติมนุษย์ เป็นสมบัติที่ล้ำค่า มีค่านิยมเป็นพื้นฐานในชีวิตของท่านจะมีประโยชน์ต่อตนเอง "ค่า" แปลว่า ราคา มันมีคุณประโยชน์เรียกว่าค่าและทำให้มีคนนิยม เรียกค่านิยมพื้นฐานเช่นเราเป็นพ่อค้าแม่ขาย ของดีอยู่ที่เรา ของดีมีราคามีค่า จะต้องมีคนนิยมซื้อมากมาย ของที่ไร้ค่าไม่มีคนนิยมแต่ประการใด ค่าของคนอยู่ที่ผลของงาน อยู่ที่การปฏิบัติหน้าที่การงานภายในหน้าที่การงานภายนอกประกอบกัน จึงจะเกิดสัมผัส เกิดจิต เกิดความคิด เกิดสติปัญญาสามารถจะรู้เหตุการณ์ แก้ปัญหาได้เมื่อมีปัญหา

"คน" แปลว่า ปัญหา อยู่กับคนมีแต่ปัญหาคนนี้อย่างนี้ คนนี้อย่างนั้น เอาอกเอาใจกันแย่ นานาจิตตังไม่เหมือนกัน ไม้ไผ่ต่างปล้องพี่น้องต่างใจ บางทีลูกท้องเดียวกันยังแยกแตกต่างกันออกไป เราคนเดียวก็ยังไม่เหมือนกัน อารมณ์เช้าดีสายบ่ายไม่ดี กลางคืนดึกลับตัวไม่ทันเลย ถ้าอารมณ์ดีมีปัญญาแก้ไขปัญหาได้ ถ้าขาดสติปัญญารับรองท่านจะแก้ไขปัญหาไม่ได้

การเจริญพระกรรมฐานเรียกว่า ผลงานของชีวิต เป็นการไม่ผิดพลาดในชีวิต จะมีประโยชน์ต่อท่านเองและช่วยท่านเองได้ "ธรรม" แปลว่า

ฝืน ถ้าคนไหนไม่ฝืนใจปล่อยตามอารมณ์แล้ว จะใช้ปัญญาแก้ปัญหาไม่ได้คนนั้นจะเหลวแหลกแตกลาญ

ดังนั้นธรรมทุกอย่างต้องฝืน **คนจะดีได้ต้องฝืนใจ** ถ้าฝืนใจไม่ได้มักจะปล่อยตามอารมณ์ของตน ไหลลงสู่ที่ต่ำเหมือนแม่น้ำและวารีไหลลงสู่นทีไม่มีวันกลับมา มันหมดโอกาสเวลาอันสมควร แล้วหรือ เวลามีประโยชน์มาก อาตมาตีค่า ๑ นาที ตำลึงทอง ๑ วินาที ก็ตำลึงทองประคองไว้ซึ่ง ๖๐ วินาทีเป็น ๑ นาที ๖๐ นาทีเป็น ๑ ชั่วโมง ๒๔ ชั่วโมงเป็น ๑ วัน และ ๑ คืน คืนหนึ่งและวันหนึ่งมันกินเราไปเรื่อยๆ ตายผ่อนส่งไปตามเวลาต้องแก่ชราไปตามๆ กัน ไม่มีใครกลับเป็นหนุ่มเป็นสาวได้อีกนับวันจะเป็นผู้เฒ่า ผู้แก่ ชราพาไป พยาธิก็พาไปเจ็บระทวยป่วยไข้แล้วความตายก็พาเราไปหมดสิ้นเนื้อประดาตัว เหลือแต่ขี้เถ้าและถ่านเหลือแต่กระดูกจมทิ้งในผืนแผ่นดิน จมลงในธาตุทั้ง ๔ ไม่มีอะไรดีแต่ประการใด

ขอฝากท่านไว้ พยายามทำกรรมฐานสร้างผลงานภายในการงานภายนอกจะดีขึ้น ถ้าจิตไม่ดีการงานภายในไม่ดีแล้ว เหมือน บ้านนั้นทั้งบ้านใช้ไม่ได้เลย บ้านนอกจะดีหรือ ในเมื่อบ้านในไม่ดีเสียแล้ว กรรมฐานเป็นงานภายในจิตอย่าเอางานภายนอกมาผสม จะทำให้งานภายในเสีย เอาดีไม่ได้

กรรมฐานคือหน้าที่การงานที่ต้องทำภายใน คือ จิต รักษาจิต รักษาใจ เข้าวัดไม่ใช่วัดอัมพวันแต่เป็นวัตถุธรรม มีธรรมเป็นคุณสมบัติ บ้านท่านจะสวย บ้านท่านจะรวย บ้านท่านจะดี มีปัญญาทำอะไรก็มีระบบมีระเบียบแบบแผน มีแปลนมีผัง อารมณ์ของท่านก็จะดีด้วย ต้องรักษาอารมณ์โดยกำหนดจิต โกรธหนอ เสียใจหนอ หายใจยาวๆ คิด

ไม่ออกก็กำหนด คิดหนอไม่ใช่เอาหัวคิดคนอื่นมาใช้ มันผิดหลักเขาจะรู้เรื่องกฎแห่งกรรมของเราไหม และเขาจะรู้ทิฐิสามัญญตาของเราไหม เขาไม่รู้เลยแล้วเราจะเอาหัวคิดของคนอื่นเป็นที่พึ่งได้อย่างไร คนอื่นหรือจะพึ่งได้ ไม่มีแน่ๆ

ทศกัณฑ์มีสิบเศียรยี่สิบกร ถอดหัวใจไว้กับพระฤๅษี ให้พระฤๅษีเฝ้าไว้ มันหน้าโง่ไม่เป็นตัวของตัวมันเอง จึงต้องตายเพราะลิงคือหนุมานเอาหัวใจของมันมาขยี้ต่อหน้าเลย **นี่แหละการนั่งกรรมฐาน จึงเป็นที่พึ่งของตนเองไว้ ไม่ต้องเอาคนอื่นมาเป็นที่พึ่ง** คนอื่นเป็นที่พึ่งของเราไม่ได้แน่ๆ

"คน" แปลว่า สับสนมีมากหน้าหลายตาต่างความคิดความเข้าใจกัน ยิ่งคนมากปัญหายิ่งมาก เข้าใจกันผิดตลอดเวลา การที่เราเจริญกรรมฐานก็เพื่อไม่ให้สับสน ให้จิตใจสงบอยู่ภายในเรียกว่าการงานภายในจิตจะได้เข้มแข็ง สามารถต่อสู้กับปัญหาต่อไปเราอยู่กับคน อยู่กับปัญหา ต้องแก้ปัญหาด้วยสติปัฏฐาน ๔ ประกอบด้วย กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน และธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐาน

กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน กายจะยืน จะเดิน จะนั่ง จะนอน จะเหลียวซ้ายแลขวา หรือจะคู้เขียดเหยียดขามีสติกำหนดเป็นบทบาทของชีวิตกำหนดชะตากรรม ช่วยต่อรูปต่อนามเหมือนเวลาที่ปู่ ย่า ตา ยาย เจ็บหนักไปนิมนต์พระมาต่อนาม แต่นี่เราไม่ต้องไปนิมนต์พระมาต่อนาม **เราต่อของเราเองด้วยการเจริญกรรมฐานดีที่สุด เคราะห์หามยามร้ายจะหายไปทันที** ใครจะทำอันตรายก็ไม่ได้เพราะมีพระประจำตัวประจำใจ มีพระนอก พระในการงานภายในจิตดีแล้ว การงานภายนอก

ก็จะดีด้วย นี่คือจุดหมาย เราจึงต้องมาฝึกความอดทนต่อสู้กับปัญหาที่จะตามมาในวันข้างหน้าอีกมากมาย

กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน ต้องการมีระบบมีระเบียบเป็นกิจกรรมประจำชีวิตของใครของมัน ไม่ใช่ให้คนอื่นทำให้ **สร้างความดีต้องได้ดีสร้างความชั่วต้องได้ชั่ว**ตายตัว โดยธรรมชาติจิตของเรามันสับสนอลหม่าน เดี๋ยวดีเดี๋ยวร้าย ไม่มีตัวตนที่จะมองเห็น และไม่สามารถเอามือคลำได้ ด้วยแต่เราก็สร้างกำลังภายใน ทำให้รู้ดีรู้ชั่ว รู้บาปรู้บุญ รู้คุณ รู้โทษ รู้สิ่งที่เป็นประโยชน์และไม่เป็นประโยชน์

ปัญญาในตัวนี้ดีมากสามารถนำไปช่วยคนอื่นได้ เพราะสิ่งที่เป็นประโยชน์และไม่เป็นประโยชน์ไม่มีการอิจฉาริษยา โมโหร้าย ขี้โกง แต่ประการใด ขี้เกียจก็ไม่มีด้วย มีแต่ความขยันหมั่นเพียร ตลอดรายการกิจกรรมประจำชีวิตเป็นของใครของมันคนอื่นทำให้ไม่ได้ เหมือนคนอื่นบอกให้เราดี เราจะดีได้ไหม และคนอื่นเอาสตางค์มาให้เราไปซื้อข้าวกินเขาจะอิ่มด้วยหรือไม่ ตอบว่ามันไม่ได้ เราต้องพึ่งตนเอง จะไปหวังพึ่งเพื่อนหรือ เพื่อนที่ช่วยกันน่ะหายาก ต้องหาเพื่อนคืออาวุธเสียแต่วันนี้ เข้าเถื่อนอย่าลืมพร้า เพราะในป่าเต็มไปด้วยขวากหนามมากมาย ถ้าไม่มีอาวุธต้องเหยียบหนามแน่ๆ เราอยู่ในโลกนี้เหมือนเรายืนอยู่กลางป่า ไม่รู้ว่าพรุ่งนี้จะเกิดอะไรขึ้นจึงต้องเตรียมอาวุธเสียแต่วันนี้ **อาวุธคือ ปัญญา** ของใครของมันต้องสร้างเป็นกิจกรรมของตน

กิจกรรมข้อที่ ๑ คือ การแสวงหาความรู้ รู้นอก รู้ใน รู้จิต รู้ใจ รู้บาป รู้บุญ รู้คุณ รู้โทษ รู้สิ่งที่เป็นประโยชน์ หรือไม่เป็นประโยชน์

การเจริญกรรมฐานเป็นหน้าที่การงานภายใน อย่าเอาภายนอกมา**ผสม**ผสาน ต้องกินน้อย นอนน้อย พูดให้น้อย ทำความเพียรให้มาก

เรามาสร้างการงานภายใน คือ ตั้งสติสัมปชัญญะ กำหนดจิตเป็นบทบาทของชีวิตเรียกว่า คุณสมบัติของมนุษย์ท่านจะแสนสุดซึ้งได้ดี มีปัญญา แม้บุญวาสนาหมดไปเราก็มาต่อชะตากรรมกัน ต่อบุญให้เกิดสุข ต่อวาสนาให้เกิดผลกุศลจะได้ช่วย ถึงคราวม้วย ไม่ม้วยมรณา อย่างอาตมาถ้าไม่มีกุศลช่วยให้มาแก้ไขปัญหา หรือมาใช้หนี้มนุษย์ก็คงจะตายไปหมดเหลือแต่ขี้เถ้า ตั้งแต่วันที่ ๑๔ ตุลาคม ๒๕๒๑ เวลา ๑๒.๔๕ นาที คงหมดโอกาสที่จะมาพูด

เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน ทั้งสุข ทั้งทุกข์ ดีใจ เสียใจ ต้องกำหนดอย่าปล่อยไว้ให้อารมณ์ค้าง เดี๋ยวมันจะเสียกาลเวลา แก้ปัญหาไม่ได้ อย่าใช้เวลาโดยเนื้อหาสาระที่ไม่ดี จงใช้เวลาให้มีประโยชน์ต่อการงานและหน้าที่ สร้างความดีต่อไปด้วยความขยันหมั่นเพียร อยู่เฉยๆ ก็ไม่ได้ เหมือนระฆังอยู่เฉยๆ ดังไม่ได้ต้องตีมันถึงจะดัง **คนจะดีต้องสร้างความดีมีธรรมเป็นกิจกรรมของชีวิต**

จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน จิตเป็นธรรมชาติต้องคิดอ่านอารมณ์รับรู้อารมณ์ไว้ได้เป็นเวลานาน เหมือนเทปบันทึกเสียง จิตเกิดทางตา ตาเห็นรูปเกิดจิต หูได้ยินเสียงเกิดจิตที่หู จมูกได้กลิ่นเกิดจิตที่จมูก ลิ้นสัมผัสรสเปรี้ยวหวาน มัน เค็ม เกิดจิตที่ลิ้น กายสัมผัสเย็นร้อนอ่อนแข็งที่นั่งลงไปเกิดสัมผัสทางกายแล้วเราก็ตั้งสติขึ้นมาเท่านั้นเอง ตัวอย่างเช่น กำหนด “เสียงหนอ” “เขาด่าเราหนอ” ถ้ากำลังภายในเราเข้มแข็ง หน้าที่การงานของเราดีกว่า คำด่ามันก็ตกกลับไปหาคนด่า ถ้าเขาด่า เรารับมาหรือเขานินทาเรา เราเก็บเอามาคิดจะทำให้เศร้าหมองใจ เป็นคนวิกลจริต ต่อไป ทำให้เกิดสมองฝ่อเกิดโรคอัมพาต และลมอัมพฤกษ์ก็เกิดได้อย่างนี้เป็นต้น

จงสร้างอารมณ์ให้ดีเรียกว่า กำลังภายในแล้วแสดงออกมาเป็นพฤติกรรมภายนอกก็ต้องดีด้วย โรคพยาธิก็น้อยลง จะต่อสู้กับโรคภัยไข้เจ็บได้เพราะเราเป็นรังให้โรคอยู่ ทั้งโรคกายโรคใจ มีแต่ความทุกข์ ต้องพัฒนาตนกำหนดจิต ตั้งสติเสมอรู้ตัวเสมออย่าพลาด อย่าไปสนใจคนอื่นเขา จงสนใจตัวเองก่อนที่จะไปรักไปสงสารคนอื่น พอรักตัวเองได้มากมายแล้ว เราก็เฉลี่ยความสุขไปให้คนอื่นต่อไป ให้เขามีความสุขอย่างที่เราได้ความสุขมา อย่ามีความทุกข์อย่างที่เรามีความทุกข์เลย

ธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐาน ธรรมเป็นกุศลธรรมเป็นอกุศล ดีหรือชั่ว

กิจกรรมข้อที่ ๒ คือ ต้องละความชั่ว เอาตัวไปสร้างความดี มาทำบุญต้องละบาป ละทิฐิมานะมีสายสัมพันธ์ด้วยเมตตาต่อกันรักกัน จะได้ไม่มีปัญหามีแต่ประโยชน์ กำไรชีวิตอารมณ์ดีมีแต่คนเมตตา คนเกลียดกันน่ะขาดทุน อารมณ์ไม่ดีสร้างความหายนะแก่ตน ดังนั้นเมื่อ**เราสร้างความดีก็ต้องละความชั่วได้** เรากำหนดที่ลิ้นปี่ "รู้หนอ ๆ" หายใจยาว ๆ จากจมูกถึงสะดือ ลิ้นปี่จะอยู่ครึ่งทางระหว่างจมูกถึงสะดือ ตั้งสติไว้ที่ลิ้นปี่นั่นจะอยู่ในอิริยาบถใดก็ตามกำหนดอย่างนั้น เดี๋ยวคอมพิวเตอร์ตีออกมา เช่น เสียใจ อย่าฝากความเสียใจไว้ค้างคืน ต้องแก้เดี๋ยวนี้คือปัจจุบัน **อดีตอย่ารื้อฟื้นเรื่องอื่นอย่าไปคิด กิจที่ชอบทำให้เสร็จไป อนาคตอย่าจับให้มั่นคั้นให้มันตาย จะผิดหวังเสียใจตลอดชีวิต**

การปฏิบัติกรรมฐาน ก็มีการเดินจงกรมกำหนดอิริยาบถ ๔ เดินให้ได้สติ กำหนดยืนหนอ ๕ ครั้งให้ได้ ยืนลงไปเพื่อต้องการให้สติตามจิตให้ทัน เบื้องต่ำปลายเท้าขึ้นมา เบื้องบนปลายผมลงไป ๕ ครั้ง ให้ชัดเจน ถ้าเราจะดูคนอื่น เราเห็นคนนั้นจากศีรษะลงไปปลายเท้า จาก

ปลายเท้าขึ้นมาศีรษะ ถ้าเรามีหน่วยกิต ครบ คอมพิวเตอร์ป้อนข้อมูลถูกต้อง มันจะบอกเราโดยอัตโนมัติว่า คนนี้นิสัยไม่ดี คบไม่ได้ โกง คนนี้กำลังมีชู้ คนนี้กำลังจะไปฆ่าเขา คนนี้ยิ้มเข้ามา เป็นมิตรตอนกู้เป็นศัตรูตอนทวง อย่าให้กู้เงินไปรับรองหักหลังแน่ๆ คนนี้ยิ้มแย้มแจ่มใจแต่จิตใจเชือดคอ มันจะบอกออกมาได้ตำราจริงอยู่ตรงนี้เอง กำหนดเห็นหนอเห็นด้วยปัญญา ไม่ใช่เห็นด้วยตาใช้สติปัญญาอยู่ที่ตา ตาสัมผัสเกิดจิตที่ตามีสติสัมปชัญญะควบคุมเป็นบทบาทของชีวิต ตัวกำหนดนี้เป็นชะตากรรม ไม่ใช่พระพรหมลิขิตมาขีดให้เราดีบ้างชั่วบ้าง **แต่การกระทำของเราขีดตัวเราเอง ขีดดีก็ได้ดี ขีดชั่วก็ได้ชั่ว** ไม่ใช่หมายความว่ารับพรแล้วเป็นคนดี ต้องสร้างพรแล้วเป็นคนดี ต้องสร้างพรให้เป็นพร ไม่ใช่ดวงดี แล้วใช้ได้ ต้องทำดีให้กับดวง

การเจริญสติปัฏฐาน ๔ ต้องการให้มีสติทุกอิริยาบถ จะหยิบของอะไรก็ตั้งสติไว้ที่มือ จะถ่ายอุจจาระปัสสาวะก็ตั้งสติไว้ มันจะมีประโยชน์เมื่อเข้าห้องน้ำก็ตั้งสติไว้ จะได้ไม่ล้มในห้องน้ำศีรษะไปฟาดโถส้วมตายหรือล้มก้นกระแทกก็ตาย

อาตมาได้ตำราตอนคอหักปวดก้นมาก ถ้าฉีดยาต้องขาลีบเพราะเส้นประสาทรวมอยู่ที่ก้น มีลูกหลานอย่าตีก้นนะ เซลล์จะตกปัญญาจะไม่ดีตรงนี้เรื่องจริงของกรรมฐาน ไม่ใช่ไปนั่งหลับไปสวรรค์ไปนิพพานต้องแก้ไขปัญหา

กรรมฐานเรียกหน้าที่การงานภายในจิต ภายในดีแล้วกิจกรรมก็จะดีแสดงออกมาเป็นพฤติกรรมดี รูปสวย รวยดี มั่งมีศรีสุข แล้วก็เก่งงานด้วยรวยดี มีปัญญา งานก็เก่งเร่งก้าวหน้า รักษาความสะอาดฉลาดรอบคอบ ชอบระวัง ตั้งใจตรง ทรงศีลธรรม ทั้งหมดนี้จะเกิดขึ้น

กับตัวของท่านเอง มิใช่คนอื่นทำให้

นักปฏิบัติ บางที "เสียงหนอ" ไม่กำหนดเลยเขามาด่าดันผ่าไปทะเลาะกับเขา มันเลยหมดค่านิยมยิ่งถ้าออกไปทะเลาะกับเขากลางถนนทั้งๆ ที่เราถูก แต่เขามาท้าทายหนักๆ เข้า โมโหออกไปทะเลาะกับเขา รับรองหมดค่าราคาคน ใครเขาจะนิยมมาหาเรา เราไปพูดใครเขาจะเชื่อถือ เพราะเราเองทำค่านิยมตกเลยหมด อาลัยตายอยาก ใครๆ เขาก็ไม่อยากมาอาลัยไยดีกับเรา เหมือนสินค้ามีค่า ใครๆ เขาก็ซื้อกันหมด ถ้าของเราไม่มีค่าขาดราคา ใครเขาจะมาซื้อเล่า ขอฝากไว้นี้คือกรรมฐาน เหมือนเรามียาแก้โรคใดโรคหนึ่งแต่ยากินแล้วไม่หาย เขาจะนิยมซื้อไหม แต่ถ้ายาของเรากินแล้วต้องหาย รับรองคนมาซื้อกันมากมายเพราะยาของเรามีประสิทธิภาพ มีคุณภาพ **ราคาคนก็เช่นเดียวกัน คนต้องมีค่าราคาคนต้องมีค่านิยม เรามาเจริญกรรมฐานก็เพื่อต้องการให้ชีวิตมีค่าเวลามีประโยชน์** ท่านจะไม่เสียงานเสียการ ท่านจะทำงานโดยฝีมือ จะสร้างงานให้แก่ลูกหลาน ให้แก่ส่วนรวม ท่านจะมีมนุษยสัมพันธ์ในสังคม มีแต่เมตตาอารีเอื้อเฟื้อขาดเหลือคอยดูแขก ไม่แปลกหน้ากัน จะออกมาในรูปนี้ แต่ปัญหาอยู่ที่ว่าต้องทำให้ได้

ถ้าท่านถึงธรรมเมื่อใด ท่านจะซึ้งใจมาก จะชุ่มชื่นจิตใจดุจพระพิรุณโปรยจากฟากฟ้าสุราลัยสู่แดนดิน ท่านจะซึ้งใจ จะใฝ่ดีไม่ใฝ่ชั่วเลย มีสัจจะความจริงออกมา มีกตัญญูรู้หน้าที่ ยินดีในธรรม สัมมาปฏิบัติ ทำอะไรอาจหาญไม่กลัวใคร จะทำความดีเสียอย่าง ใครจะว่าอะไรไม่สนใจเดี๋ยวเขาก็มาผสมผสานกับเราเอง

การเจริญพระกรรมฐานเป็นการต่อชะตากรรม บางคนจะต้องตายหัวไม่มีแล้ว บอกให้มาเจริญกรรมฐานก็ไม่มา จึงถูกรถชนตายไปแล้ว ส่วน

แม่พิมพ์ใจมาทอดผ้าป่า กลับไปรถคว่ำหลายตลบรถพังหมดทั้งคัน แต่ไม่ตายนี่บุญกุศลช่วยได้ เหมือนดูลิเกสมัยเก่ามีโม่งมาช่วยพระเอกนางเอก

โม่งมี ๓ ตัว โม่งขาว โม่งแดง โม่งดำ อาตมาเคยถามตั้วโผลิเกว่า เรื่องนี้ทำไมมีโม่งขาวมาช่วย อีกเรื่องทำไมมีโม่งแดงมาช่วย เขาตอบว่า ไม่รู้ครูเขาฝึกมาอย่างนี้ก็เล่นไปอย่างนี้ โม่งมันไม่มีตัวตนมองไม่เห็น ถ้าใครมีโม่ง ๓ ตัวนี้ สร้างความดีได้มาอย่างไรก็ไม่ตาย

อาตมารถคว่ำลงเหวไปยังเกี่ยวเถาวัลย์ขึ้นมาได้ คงจะมีโม่งช่วยเหมือนกัน แต่มองไม่เห็นว่าใครช่วยเรา รถพังหมดทั้งคันโชเฟอร์คลานออกมา อาตมาก็ไปชวนชาวบ้านมาช่วย นี่สมัยเมื่อ ๔๐ ปี ผ่านมาแล้ว นี่แหละบุญกุศล

โม่งแดง คือ เชื้อชาติช่วย พ่อแม่มาช่วย

โม่งขาว คือ บุญเป็นที่พึ่ง เพราะโม่งขาวแปลว่า บริสุทธิ์ช่วยตัวเองได้ สุทธิ อสุทธิ ปัจจัตตัง ความบริสุทธิ์หรือไม่บริสุทธิ์ใครทำให้ใครไม่ได้ โม่งขาว คือ บุญกุศลของตนเองที่ได้บวชบำเพ็ญบุญกุศล สร้างความดีให้แก่สาธุชนทั้งหลาย เป็น อัตตาหิ อัตตโน นาโถ ตนเท่านั้นแหละเป็นที่พึ่งของตน

โม่งดำ คือ วิญญาณช่วยได้ มีข้าราชการซี ๘ สามีภรรยาเป็นหัวหน้ากองทั้งคู่ ภรรยาฝันว่ามีวิญญาณมาขอให้ทำสังฆทานให้ แต่ไม่ทราบว่า ปู่ย่าตายายหรือใคร ภรรยาและสามีคู่นี้จึงตกลงไปถวายสังฆทานโดยทำปิ่นโต ๒ เถา คาวและหวานนำไปถวายหลวงพ่อสมเด็จพุฒาจารย์เสงี่ยม วัดสุทัศน์เทพวราราม แล้วกรวดน้ำอุทิศบุญกุศลให้วิญญาณ ต่อมา สิบวันให้หลังเขาพักร้อนเอารถตู้พาลูกไปเที่ยวเชียงใหม่ เมื่อถึงจังหวัดตากตอนทางเลี้ยวโค้งตีหนึ่งครึ่ง มีเสียงประหลาดดังขึ้นในรถ

เจ้านายอยู่ท้ายรถคิดว่าข้างหน้าพูดโชเฟอร์อยู่ข้างหน้าคิดว่าข้างหลังพูด เสียงนั้นบอกจอดๆๆ จอดชิดซ้าย โชเฟอร์คิดว่าเจ้านายจะไปเบาข้างถนน จึงรีบจอดชิดซ้าย ทันทีทันใดนั้นเกิดอุบัติเหตุรถซุงสวนทางมาชนรถอีกคันหนึ่งที่วิ่งตามหลังรถเขามา ๕ ศพ ตายหมดทั้งคัน ส่วนรถของเขาโดนรถซุงเบียดออกไป บุบนิดหน่อยเท่านั้น เขาจึงขวัญหนีดีฝ่ออยู่เชียงใหม่ได้คืนเดียวไม่อยู่ถึง ๕ วันตามที่ตั้งใจไว้ แต่ล่องกลับมาแวะที่วัดอัมพวัน เล่าให้อาตมาฟังนี่แหละโม่งดำคือวิญญาณมาช่วย มีแต่เสียงไม่เห็นตัว โม่งดำช่วยได้ **ถ้าเราทำกรรมฐานอุทิศกุศลให้เจ้ากรรมนายเวรเปรต สัมภเวสีต้องมาช่วยเราแน่ๆ**

ถ้าขับรถนะท่องคาถา **"เมตตัญจะ สัพพะโลกัสมิง มานะสัมภาวะเย อัปปะริมาณังฯ"** และแผ่เมตตามากๆ พวกสัมภเวสีจะมาขอส่วนบุญที่มีอยู่ในตัวเรา แล้วมันจะมาช่วยเรา รถจะคว่ำตรงไหนก็ช่วยได้ นี่คือวิญญาณของเปรตชนผู้ล่วงลับไปแล้วสู่สัมปรายภพ มาปรารภช่วยเราได้แน่นอน คือการเจริญพระกรรมฐาน

การเจริญกรรมฐานช่วยได้ขอให้ทำให้ถึง เข้าให้ถึง ท่านจะรู้กฎแห่งกรรมและระลึกชาติได้ จะระลึกถึงบุพการี ไม่ลืมพ่อแม่ที่ตายไปแล้วและยังมีชีวิตอยู่ จะไม่อดอยากปากแห้งแต่ประการใด จะไม่ลืมคุณครูบาอาจารย์ด้วย ระลึกชาติของตนชาติคือตัวเราระลึกตัวเองได้ สงสารตัวเองและรู้กฎแห่งกรรมของเรา ทำดีทำชั่วอะไรไว้จะรู้ทั้งนั้น และจะแก้ปัญหาได้ มันเกิดขึ้นในปัจจุบันก็แก้ไป มันยังไม่เกิดก็แก้ไม่ได้ ถ้าใครเจริญกรรมฐานสะสมเป็นหน่วยกิต ถ้าเวลาสุขมันก็นิ่งไว้ในคอมพิวเตอร์ แต่พอเวลามีทุกข์เดือดร้อน มันจะออกมาช่วยให้เกิดปัญญาแก้ปัญหาได้ตามจุดมุ่งหมาย

ดังนั้น กรรมฐานจึงช่วยให้ระลึกชาติได้ รู้กฎแห่งกรรมได้ ถ้าท่านหมั่นทำไปเรื่อยๆ ตัวกำหนดจิตสำคัญมาก จะทำงานเขียนหนังสือก็กำหนด จะกินน้ำก็กำหนด จะเดินก็กำหนด จะหยิบอะไรก็ตั้งสติไว้ โกรธก็เอาสติไปใส่ เสียใจก็เอาสติไปใส่ ให้รู้ว่าเสียใจเรื่องอะไร โกรธเรื่องอะไรหาเหตุที่มาให้จงได้ ท่านจึงจะแก้ปัญหาได้ เราจะรู้ด้วยตัวเองว่าเราสร้างกรรมอะไรและจะแก้ปัญหาอย่างไร ตัวอย่างเช่นเราจะรู้ด้วยตัวเองว่าปาณาติบาตติดมา ๖๐% จะต้องเตรียมตัวเป็นอัมพาตถ้าไม่สร้างความดี เป็นต้น

การทำบุญทอดกฐินผ้าป่าเป็นบุญประเภทสอง ถ้าประเภทหนึ่งต้องเอาบุญมาใส่ใจให้เรามีความสุขในครอบครัว ให้เรามีความเจริญและแก้ไขปัญหาได้ อาตมาประสบด้วยตนเองมีปาณาติบาตติดมา ๖๐% ต้องคอหักหรือไม่ก็ต้องเป็นอัมพาต แต่มีกุศลที่สร้างมาช่วยแก้ปัญหาจึงไม่ต้องเป็นอัมพาต ปกติคอเคลื่อนหน่อยเดียวต้องเป็นอัมพาต แต่อาตมาคอหักพับทำไมไม่เป็น นี่แหละเราสร้างกุศลฝึกจิตให้เข้มแข็งมีหน้าที่การงานภายใน ไม่เอางาน ภายนอกมาผสมให้ยุ่งเหยิงในครอบครัวและตัวของเรา

ถ้าคนไหนมี**ปาณาติบาตติดมา ๖๐ เปอร์เซ็นต์** จะสามวันดีสี่วันไข้ ต้องสร้างบุญคือกรรมฐานแก้เสียจึงจะได้ ถ้าไม่รีบแก้ไขในชาตินี้ไม่รีบสะสมบุญ เราก็จะไม่มีโอกาสในอนาคต

ถ้า**อทินนาทานติดมา ๖๐ เปอร์เซ็นต์** เราต้อง ถูกโกง ถูกปล้น ถูกจี้ ถูกตี ถูกแย่งชิงวิ่งราวของหาย และไฟไหม้บ้านด้วยออกมาในรูปแบบนี้ชัดเจน

ถ้า**กาเมสุมิจฉาจารติดมา ๖๐ เปอร์เซ็นต์** ขอประทานโทษ ถ้าเป็นผู้หญิง มีสามีกี่คนต้องเป็นของเขาหมด ถ้าเป็นผู้ชายมีภรรยากี่คนมีชู้หมด อาตมาไปสหรัฐอเมริกาเจอด๊อกเตอร์คนหนึ่งมีภรรยา ๓ คน มีชู้หมดเลย กำลังจะแต่งกับคนที่ ๔ อาตมาจึงบิณฑบาตยับยั้งไว้ให้แก้กรรมก่อน วิธีแก้คือให้มาเจริญกรรมฐาน ๗ วัน ๗ คืน แล้วค่อยไปมีภรรยาใหม่ มิฉะนั้นภรรยาจะมีชู้อีก นี่คือข้อเท็จจริงที่ได้จากกรรมฐาน ไม่ใช่ไปนั่งวัดโน้นวัดนี้ ไปสวรรค์ที่โน่นไปนิพพานที่นี่ เป็นไปไม่ได้ ต้องเอาข้อนี้ก่อนขั้นอนุบาลก่อนสำเร็จประถมศึกษาก่อนสำเร็จมัธยมแล้วจึงไปมหาวิทยาลัยจึงจะถูกขั้นตอน

ถ้า**มุสาวาท หลอกลวงโลก หวังเอาลาภเขาติดมา ๖๐%** รับรองได้เลยต้องโดนโกงตลอดรายการโกงแล้วโกงอีก รู้ว่าเขาหลอกก็ต้องยอมให้เขาหลอก เพราะมันเป็นกฎแห่งกรรม

ถ้า**สุราเมรยะติดมาจากชาติก่อน ๖๐ เปอร์เซ็นต์** รับรองเป็นโรคปัญญาอ่อน ถ้าขืนดื่มสุราต่อไปอีก จะกลายเป็นคนวิกลจริต ต้องเข้าโรงพยาบาลศรีธัญญากันไม่พัก

ดังนั้น การเจริญพระกรรมฐานจึงมีประโยชน์มาก เอาบุญมาใส่ตัวเราใส่ไว้ในใจ ไม่ต้องไปหาพระที่ใดแล้ว ไปให้เสียเวลาทำงาน ต้องสร้างกุศลก่อนมาสร้างบารมี **มารไม่มี บารมีไม่เกิด** ต้องมีมารทั้งนั้น มารหัวใจ มารรักมารแค้นแน่นหัวใจแล้วเราก็แผ่เมตตาให้เขาอยู่ร่มเย็นเป็นสุขอย่าไปริษยาเขา เราก็มีเมตตาปรานีต่อกัน เป็นความดีของมนุษย์ปุถุชน รับรองไปไหนมีคนชอบ พูดเขาก็จะเชื่อ จะไม่เหลือวิสัยต่อไป

เดินจงกรม ต้องเดินให้ช้าต้องการให้มีสติเป็นการฝึก ไม่ใช่เดินทำงานแต่เป็นงานภายในต้องเดินให้ช้าที่สุด ยืนหนอ ๕ ครั้งให้ดี ให้ถูกต้อง

แล้วกำหนดจิต กำหนดอายตนะ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ นี่อยู่ตรงนี้เป็นบทบาทของชีวิตต่อไป

อาตมาขออนุโมทนาฝากไว้ จงตั้งใจเจริญกรรมฐานทุกท่านเป็นการสร้างบุญให้เรามีความสุขความเจริญแก่ตนเองแล้วตนเองก็จะไปสร้างความสุขให้แก่ครอบครัว ลูกหลานในอนาคตกาลเบื้องหน้าสืบไป

พระพุทธเจ้าสอนให้สะสมบุญเพื่อให้เกิดความสุข ทำจิตใจให้สะอาดบริสุทธิ์หมดจดเท่านี้เอง ถ้าเราทำด้วยจิตสงบตั้งอกตั้งใจสร้างบุญให้มากที่สุด การสร้างบุญให้มากก็คือ การชำระจิตให้สะอาดและตั้งสติให้ดีคอยระวังอย่าให้สติมันพลาดไปจากจิตให้สติกับจิตอยู่ด้วยกัน คือ **กำหนดจิตกำหนดดวงชะตากรรมชีวิตเอง ดวงดีหรือไม่ดีนั้น ไม่ใช่อยู่ที่ดวง หรือที่หมอดูผูกดวง มันอยู่ที่การกระทำของเราทุกคน เราดวงดีแต่สร้างความชั่วมันจะดีไม่ได้ ถ้าดวงไม่ดีแต่สร้างความดีให้มากไว้ ดวงชีวิตก็ดี**เกิดความแจ่มใส ดวงชีวิตก็จะเกิดแสงสว่างแห่งปัญญาแก้ไขปัญหาชีวิตได้

พระธรรมสิงหบุราจารย์
(หลวงพ่อจรัญ ฐิตธมฺโม)
เจ้าอาวาสวัดอัมพวัน อ.พรหมบุรี จ.สิงห์บุรี

เอวมฺพุทฺธํ สรนฺตานํ ธมฺมํ สํฆญฺจ ภิกฺขโว ภยํ วา ฉมฺภิตตฺตํ วา โลมหํโส น เหสฺสตีติ

“ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย เมื่อพวกเธอพากันระลึกถึงพระพุทธ พระธรรมและพระสงฆ์อยู่อย่างนี้ความกลัวก็ดี ความสะดุ้งหวาดเสียวก็ดี ความขนพองสยองเกล้าก็ดี ก็จักไม่มีแล” “พระพุทธจน์”

ธัมมะจากต้นไม้*

เมื่อเจ้ามามีอะไรมาด้วยเจ้า
เจ้าจะเอาแต่สุขสนุกไฉน
เมื่อเจ้ามามือเปล่าจะเอาอะไร
เจ้าก็ไปมือเปล่าเหมือนเจ้ามา

อันความตายชายนารีหนีไม่พ้น
ถึงมีจนก็ต้องตายวายเป็นผี
ถึงแสนรักก็ต้องร้างห่างทันที
ไม่วันนี้วันหน้าจริงหนาเรา

คนจะดีก็เพราะมีดีอยู่ด้วย
ดีไม่ช่วยคนจะดีได้ที่ไหน
ดีกับคนจำต้องปนกันร่ำไป
ดีแต่ตนคนไม่ใช้ก็ไม่ดี

ความสำเร็จทั้งใหญ่น้อย
ไม่ใช่คอยนินทาหรือสาไถย
ทำเท่านั้นเสร็จทุกครั้งเมื่อตั้งใจ
งานใดใดเผล็ดผลเพราะคนทำ

วิปัสสนากรรมฐานงานทางจิต
เป็นนิมิตอันเลิศประเสริฐผล
ให้เกิดสุขหมายคลายกังวล
ทั่วทุกคนปฏิบัติจัดว่าดี

---

* โดย พระธรรมสิงหบุราจารย์ (หลวงพ่อ จรัญ ฐิตธมฺโม)

ระเบียบปฏิบัติกรรมฐาน
ณ วัดอัมพวัน

- ระเบียบปฏิบัติสำหรับผู้ปฏิบัติธรรม
- หลักวิปัสสนากรรมฐาน

ระเบียบปฏิบัติสำหรับผู้ปฏิบัติธรรม
ณ สำนักปฏิบัติธรรมฝ่ายคฤหัสถ์
วัดอัมพวัน อ.พรหมบุรี จ.สิงห์บุรี

ผู้ที่สมัครเข้ามาปฏิบัติธรรม ณ สำนักปฏิบัติฝ่ายคฤหัสถ์ ควรทำความเข้าใจ ในระเบียบปฏิบัติ ดังนี้

๑. ผู้ปฏิบัติธรรมจะต้องแจ้งความจำนงต่ออาจารย์ผู้ปกครอง ซึ่งคณะอาจารย์ผู้ปกครองประกอบด้วย

๑.๑ อุบาสิกาสุ่ม ทองยิ่ง (แม่ใหญ่) ทำหน้าที่อาจารย์ใหญ่ ควบคุมการสอนและการปกครอง

๑.๒ อุบาสิกาฉ่ำชื่น แสงฉาย และอุบาสกธวัช ปุริปุณณะ ทำหน้าที่เป็นผู้ดูแลอำนวยความสะดวกและรับลงทะเบียนโดยจะมีเจ้าหน้าที่อาสาสมัครสับเปลี่ยนกันมาทำหน้าที่จัดที่พัก แนะนำขั้นตอนแก่ผู้มาใหม่

๒. ต้องแสดงความจำนงเป็นลายลักษณ์อักษรในใบสมัคร ซึ่งทางสำนักจัดเตรียมไว้ให้ ต้องมีบัตรประชาชน หรือใบสำคัญแสดงสัญชาติอย่างใดอย่างหนึ่งแล้วแต่กรณี เพื่อแสดงแก่อาจารย์ ผู้ปกครองของสำนักจนเป็นที่พอใจ

๓. จะต้องแจ้งให้เจ้าหน้าที่ทราบว่าจะอยู่ปฏิบัติกี่วัน ดังนี้

๓.๑ ผู้เข้าปฏิบัติธรรม ๗ วัน ทางสำนักจะรับสมัครในวันโกน (ก่อนวันพระ ๑ วัน) โดยต้องอยู่ปฏิบัติธรรมต่อเนื่อง ๗ วัน

๓.๒ ผู้เข้าปฏิบัติธรรม ๓ วัน ทางสำนักจะรับสมัครทุกวันศุกร์ ต้องอยู่ปฏิบัติธรรม วันศุกร์-เสาร์-อาทิตย์

๔. ผู้สูงอายุที่ไม่สามารถช่วยเหลือตัวเองได้หรือเด็กที่มีอายุต่ำกว่า ๑๕ ปี ซึ่งไม่มีผู้ปกครองมาด้วย (ยกเว้นได้รับอนุญาต) ผู้ป่วยโรคจิต โรคติดต่อ โรคที่สังคมรังเกียจ หรือมีอวัยวะไม่สมบูรณ์ และผู้ที่บวชเพื่อแก้บน ทางสำนักไม่สามารถรับไว้ปฏิบัติธรรมได้

๕. หากนักปฏิบัติยังไม่บรรลุนิติภาวะต้องได้รับอนุญาตจากมารดา บิดา สามี หรือผู้ปกครองเป็นลายลักษณ์อักษรในใบสมัคร

๖. สำหรับผู้ที่มาลงทะเบียน ในช่วงเช้าหรือก่อน ๑๗.๐๐ น. ควรเข้าที่พักเพื่อพักผ่อน หรือทำกิจต่างๆ ให้เรียบร้อยเสียก่อน เมื่อถึงเวลาห้าโมงเย็น จึงเปลี่ยนเครื่องแต่งกายเป็นชุดปฏิบัติธรรมสีขาวแบบสุภาพเรียบร้อย ไม่มีลวดลายหรือเครื่องประดับและไม่สวมใส่ลูกประคำ เมื่อท่านแต่งชุดขาวแล้ว ห้ามออกไปนอกเขตภาวนา และห้ามไปรับประทานอาหาร

๗. ให้ผู้ปฏิบัติมาพร้อมกัน ณ ศาลาคามวาสี (ศาลาหลวงพ่อเทพนิมิต) อยู่ตรงข้ามศาลาลงทะเบียน เวลา ๑๘.๐๐ น. หรือที่นัดหมายที่เจ้าหน้าที่จัดตามความเหมาะสม เพื่อทำพิธีขอศีลแปด จากพระภิกษุที่ได้รับนิมนต์ไว้โดยเจ้าหน้าที่จะได้จัดเตรียมดอกไม้ธูปเทียนไว้ให้ผู้ปฏิบัติใช้ในพิธี

๘. การปฏิบัติธรรมแบ่งออกเป็น ๔ ช่วงในแต่ละวัน ดังนี้

ช่วงแรก ๐๔.๐๐ น. - ๐๖.๓๐ น.

ช่วงที่สอง ๐๘.๐๐ น. - ๑๑.๐๐ น.

ช่วงที่สาม ๑๓.๐๐ น. - ๑๗.๐๐ น.

ช่วงที่สี่ ๑๘.๐๐ น. - ๒๑.๐๐ น.

๙. ผู้ปฏิบัติต้องมาพร้อมกันที่ศาลาปฏิบัติของสำนักตามเวลาที่กำหนดโดยฟังจากสัญญาณระฆังใช้ศาลาเป็นที่นั่งกรรมฐาน และบริเวณรอบนอกศาลาเป็นที่เดินจงกรม

๑๐. ขั้นตอนการปฏิบัติ เมื่อผู้ปฏิบัติมาพร้อมกันตามเวลาในการปฏิบัติช่วงแรก ณ สถานที่ปฏิบัติแล้ว หัวหน้าจุดเทียนธูปบูชาพระรัตนตรัย นำสวดมนต์ กราบพระประธานแล้ว จึงเริ่มปฏิบัติธรรม โดยการเดินจงกรมก่อน ๓๐ นาทีแล้วเปลี่ยนอิริยาบถ เข้ามานั่งกรรมฐาน ๓๐ นาที สลับกันไปจนครบเวลาปฏิบัติที่กำหนด ส่วนเวลาในการปฏิบัติ ๓๐ นาที ที่กำหนดให้นี้ ผู้ปฏิบัติอาจปรับ ให้มากหรือน้อยกว่า ๓๐ นาที ตามความเหมาะสมของสภาวะอารมณ์

๑๑. ก่อนถึงเวลาพักทุกช่วง ผู้ปฏิบัติธรรมควรอยู่ในอิริยาบถ ของการนั่งกรรมฐาน ทั้งนี้เพราะเมื่อสิ้นสุดการปฏิบัติในแต่ละช่วง จะได้แผ่เมตตาต่อไปได้ โดยไม่เสียสมาธิจิต

๑๒. เมื่อแผ่เมตตา (สัพเพ สัตตา....) เสร็จแล้ว นั่งพับเพียบประนมมือ เพื่ออุทิศส่วนกุศลผลบุญให้การปฏิบัติธรรมแก่มารดา บิดา ญาติพี่น้อง เทวดา เปรต และสรรพสัตว์ทั้งหลาย (อิทัง เม มาตาปิตูนัง โหตุ.....) จากนั้นลุกขึ้นนั่งคุกเข่าสวดมนต์บูชาพระรัตนตรัย (อรหัง สัมมาสัมพุทโธ ภควา...) กราบพระประธาน

ขั้นตอนในการปฏิบัติจะเป็นเช่นเดียวกันในทุกช่วง เว้นแต่การจุดเทียน ธูปบูชาพระรัตนตรัยในช่วง ๒-๓-๔ ไม่มีเพราะได้บูชาแล้วในช่วงแรก

๑๓. การให้ความรู้สำหรับผู้ปฏิบัติที่มาใหม่ อาจารย์หรือหัวหน้า

ผู้ได้รับมอบหมาย จะเป็นผู้ให้คำแนะนำการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเบื้องต้น ส่วนการทดสอบอารมณ์ตลอดจนความรู้ที่ละเอียดขึ้น ทางอาจารย์ใหญ่ (แม่ใหญ่) จะเป็นผู้ให้ความรู้หลังจากปฏิบัติธรรม ช่วงแรกเสร็จเวลาประมาณ ๐๖.๐๐ น. ผู้ปฏิบัติธรรมที่ไม่เข้าใจ หากมีข้อสงสัยใดๆ อาจใช้ช่วงเวลานี้สอบถามขอความรู้ได้

๑๔. ห้ามคุย บอก หรือถามสภาวะกับผู้ปฏิบัติ เพราะจะเป็นภัยแก่ผู้ที่กำลังปฏิบัติทั้งต่อตนเองและผู้อื่น โดยจะทำให้อารมณ์ฟุ้งซ่านและเพ้อเจ้อ หากมีความสงสัยในข้อวัตรปฏิบัติอย่างไรแล้ว ให้เก็บไว้สอบถามครูผู้สอน **ห้ามสอบถามผู้ปฏิบัติด้วยกันเป็นอันขาด**

๑๕. ถ้ามีความจำเป็นจริงๆ ก็ให้พูดเบาๆ ประกอบด้วยสติสัม-ปชัญญะ แต่ไม่ควรพูดนาน เพราะจะทำให้ฟุ้งซ่าน ทั้งผู้พูด และผู้ฟังและทำให้การปฏิบัติไม่ก้าวหน้า

๑๖. ถ้ามีเรื่องจะพูดกันนาน ต้องออกจากห้องกรรมฐานไปพูดในสถานที่อื่น ห้ามใช้ห้องปฏิบัติรับแขก

๑๗. ขณะที่ยังอยู่ในระหว่างการปฏิบัติ ห้ามอ่านหนังสือเขียนหนังสือ เรียนหนังสือ ฟังวิทยุ ดูทีวี ตลอดจนสูบบุหรี่ เคี้ยวหมาก

๑๘. ผู้ปฏิบัติจะต้องไม่เสพเครื่องดองของมึนเมา หรือนำยาเสพติดทุกชนิด เข้ามาในบริเวณสำนักเป็นอันขาด

๑๙. นักปฏิบัติต้องระลึกเสมอว่า เรามาปฏิบัติเพื่อยกระดับจิตใจขัดเกลากิเลสตัณหาให้เบาบางลง มิใช่มาเพื่อหาความสุข ในการอยู่ดีกินดี จึงต้องใช้ความอดทนเป็นพิเศษต่อความไม่สะดวก และสิ่งที่กระทบกระทั่ง ซึ่งสิ่งเหล่านี้ล้วนเป็นเครื่องทดสอบ ความอดทนและ

คุณธรรมของนักปฏิบัติว่ามีอยู่มากน้อยเพียงใด

นักปฏิบัติต้องเข้าอบรม รับศีล ประชุมพร้อมกันในอุโบสถหรือศาลาที่จัดไว้ตามความเหมาะสมกับจำนวนนักปฏิบัติ ในวันพระ

หากผู้ปฏิบัติเกิดเจ็บไข้ได้ป่วยขึ้น ให้รีบแจ้งแก่เจ้าหน้าที่โดยเร็วเพื่อหาทางช่วยเหลือตามสมควรแก่กรณี ไม่ควรละการปฏิบัติ ในเมื่อไม่มีความจำเป็น

ห้องหรือกุฏิที่จัดไว้เป็นห้องปฏิบัติ เฉพาะพระสงฆ์ก็ดีหรือห้องที่จัดไว้เฉพาะนักปฏิบัติที่เป็นบุรุษก็ดี สตรีก็ดี ห้ามมิให้เพศตรงข้ามเข้าไปนอน หรือใช้ห้องน้ำ ห้องส้วมนั้นเด็ดขาด

๒๐. ทุกวันอุโบสถ (วันพระ) ในช่วงบ่ายให้ผู้ปฏิบัติธรรมเข้าปฏิบัติธรรม ณ สถานที่ ที่เจ้าหน้าที่แจ้งให้ทราบโดยมาพร้อมกัน ณ กุฏิอาจารย์ใหญ่ เวลา ๑๓.๓๐ น. อาจารย์ใหญ่จะเป็นผู้นำไป และเริ่มปฏิบัติตั้งแต่เวลา ๑๔.๐๐ น. - ๑๗.๐๐ น. หลังจากนั้นหลวงพ่อ พระราชสุทธิญาณมงคล จะลงสวดมนต์ทำวัตรเย็น ประกอบพิธี ให้กรรมฐานแก่ผู้ปฏิบัติที่มาใหม่ และแสดงพระธรรมเทศนา

๒๑. การเข้านั่งในอุโบสถให้ผู้ปฏิบัติธรรม นั่งหันหน้าไปทางพระประธาน โดยสังเกตการนั่งให้เป็นแถวขนานไปกับพระสงฆ์

๒๒. เมื่อถึงบริเวณพิธี ให้คอยสังเกตสัญญาณการนั่งการกราบจากอาจารย์ผู้นำ ทั้งนี้เพื่อความพร้อมเพรียงเป็นระเบียบและเจริญตาแก่ผู้พบเห็น

๒๓. การออกนอกบริเวณสำนัก โดยการพิธีทุกครั้งอาจารย์ผู้ปกครองจะเป็นผู้นำไปทั้งไปและกลับ ให้เดินเป็นแถวตอนเรียงหนึ่งตาม

ลำดับอาวุโส ด้วยอาการสงบสำรวม

๒๔. นักปฏิบัติจะต้องอยู่ในบริเวณที่กำหนดให้เท่านั้น ถ้าไม่มีธุระจำเป็น ไม่ควรออกนอกสถานที่ปฏิบัติ และถ้ามีธุระจำเป็นจะต้องออกนอกสำนัก ต้องได้รับอนุญาตจากเจ้าหน้าที่ผู้ดูแลเสียก่อน

๒๕. ทางสำนักได้จัดที่พักไว้โดยเฉพาะเป็นห้องๆ มีไฟฟ้า น้ำ ห้องน้ำ ห้องส้วมพร้อม **ขอความร่วมมือได้โปรดช่วยกันรักษาความสะอาดในห้อง หน้าห้อง ห้องน้ำ ห้องส้วม และขอให้ใช้น้ำ ไฟอย่างประหยัด**

๒๖. **ไม่ควรเปิดน้ำ ไฟฟ้าและพัดลมทิ้งไว้ เมื่อไม่อยู่ในห้องพัก**

๒๗. เวลาว่างตอนเช้า ตอนกลางวัน หรือตอนเย็น ผู้ปฏิบัติธรรมอาจใช้เวลาว่าง ทำความสะอาดกวาดลานภายในเขตสำนักและบริเวณที่พัก เพื่อความสะอาดของสถานที่และเจริญ สุขภาพของผู้ปฏิบัติ

๒๘. การรับประทานอาหารมี ๒ เวลา และดื่มน้ำปานะ ๑ เวลา ดังนี้

๐๗.๐๐ น. รับประทานอาหารเช้า

๑๑.๐๐ น. รับประทานอาหารกลางวัน

๑๗.๐๐ น. ดื่มน้ำปานะ

๒๙. การรับประทานอาหารและดื่มน้ำปานะทุกครั้ง ผู้ปฏิบัติธรรมต้องมารับประทาน พร้อมกันที่โรงอาหารตรงตามเวลาที่กำหนด

๓๐. เมื่อตักอาหารใส่ภาชนะแล้ว ให้เข้านั่งประจำที่ให้เป็นระเบียบ ควรนั่งให้เต็มเป็นโต๊ะๆ ไปก่อน โดยผู้ไปถึงก่อนต้องนั่งชิดด้านในก่อนเสมอ เมื่อเต็มแล้วจึงเริ่มโต๊ะใหม่ต่อไปรอจนพร้อมเพรียงกัน แล้วหัวหน้าจะกล่าวนำ ขออนุญาตรับประทานอาหาร

๓๑. ขณะนั่งรอและรับประทานอาหาร ผู้ปฏิบัติธรรม*ไม่ควรคุยกันหรือแสดงอาการใดๆ ที่ไม่สำรวม*

๓๒. เมื่อรับประทานอาหารเสร็จ ให้นั่งรออยู่ที่เดิม จนทุกคนรับประทานอาหารเสร็จ ให้ประนมมือ หัวหน้าจะให้พรผู้บริจาค อาหาร (สัพพี ฯลฯ...) ผู้ปฏิบัติธรรมสวดรับโดยพร้อมเพรียงกัน

๓๓. เมื่อเสร็จจากการรับประทานอาหาร ให้ผู้ปฏิบัติธรรมช่วยกันเก็บกวาดสถานที่ ทำความสะอาดภาชนะ จัดโต๊ะ เก้าอี้ ให้เรียบร้อย

๓๔. นักปฏิบัติจะต้องไม่นำของที่มีค่าติดตัวมาด้วย หากสูญหายทางสำนักจะไม่รับผิดชอบไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น

๓๕. นักปฏิบัติจะต้องไม่คะนองกาย วาจา หรือส่งเสียงก่อความรำคาญ หรือพูดคุยกับบุคคลอื่นโดยไม่มีความจำเป็น**ถ้ามีผู้มาเยี่ยมจะต้องได้รับอนุญาตจากเจ้าหน้าที่เสียก่อน การเยี่ยมนั้นให้แขกคุยได้ไม่เกิน ๑๕ นาที** ถ้าเป็นแขกต่างเพศ ให้ออกไปคุยข้างนอกสถานที่ปฏิบัติธรรม

๓๖. การลา เมื่อผู้ปฏิบัติธรรม ได้ปฏิบัติครบตามกำหนดที่ได้แจ้งความจำนงไว้แล้ว เจ้าหน้าที่จะได้จัดเตรียมดอกไม้ ธูป เทียน เพื่อทำพิธีลาศีล และขอขมาพระรัตนตรัยให้ผู้ปฏิบัติธรรมที่จะลาศีล พร้อมกัน ณ ที่นัดหมาย (ฟังประกาศจากเจ้าหน้าที่) โดยอาจารย์ผู้ปกครองเป็นผู้นำไป

อนึ่ง ทางสำนักจะงดพิธีรับศีลในวันโกน และไม่มีพิธีลาศีลในวันพระ ดังนั้น ท่านที่มาลงทะเบียนเข้าปฏิบัติธรรมในวันโกน จะได้เข้าพิธีรับศีลในวันพระ ส่วนท่านที่จะลากลับในวันพระ หรือวันถัดจากวันพระ จะต้องเข้าลาศีลล่วงหน้า แต่คงปฏิบัติธรรมได้ตามปกติ จนถึงกำหนดวันที่ท่านได้

แจ้งไว้ในใบลงทะเบียน

ในกรณีที่มีความจำเป็นต้องลากลับก่อนกำหนดนั้น ผู้ปฏิบัติ ต้องแจ้งให้อาจารย์ผู้ปกครองทราบสาเหตุ **และหากไม่มีความจำเป็น ไม่ควรหนีกลับไปโดยพลการเพราะจะเป็นผลเสียต่อผู้ปฏิบัติ**

๓๗. ถ้านักปฏิบัติผู้ใด ไม่ทำตามระเบียบของสำนักที่กำหนดไว้นี้ ทางสำนักจำเป็นจะต้องพิจารณาเตือนให้ทราบก่อนหากยังไม่ยอมรับฟัง **ทางสำนักมีความเสียใจเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องขอให้ออกจากสำนัก** ทั้งนี้เพื่อมิให้เป็นเยี่ยงอย่างแก่บุคคลอื่น ที่จะเข้ามาปฏิบัติต่อไป

๓๘. ข้อแนะนำนี้ เป็นคู่มือให้รายละเอียดในแนวทางปฏิบัติ เพื่อความเป็นระเบียบของสำนักปฏิบัติธรรมแห่งนี้ ผู้ที่มาปฏิบัติธรรมจะได้เข้าใจ สบายใจในการอยู่อาศัยและปฏิบัติธรรมกรรมฐาน ร่วมกันอย่างสงบ ในสังคมของผู้ปฏิบัติธรรมย่อมประหยัดการพูด โอกาสที่ท่านจะถามระเบียบ หรือโอกาสที่จะมีผู้อธิบายแนะนำแก่ท่านมีน้อย คู่มือนี้จะช่วยท่านได้เป็นอย่างดี

เคล็ดลับไปสู่ความสำเร็จ

๑. ศรัทธาต่อครูบาอาจารย์และแนวทางที่ปฏิบัติ
๒. มีความเพียรยิ่ง ไม่ย่อท้อต่อความลำบาก
๓. รักษาวินัยในการปฏิบัติให้เคร่งครัด
๔. มีจิตใจที่เข้มแข็งเด็ดเดี่ยว ไม่กลัวตาย
- แม้ว่าจะปวดเมื่อยจนตายก็ยอม
- แม้ว่าจะขาดใจตายก็ยอม
- ธรรมวิเศษอยู่เลยความตายไปนิดเดียว
- ยังไม่มีใครตายไปเพราะการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน

หลักวิปัสสนากรรมฐาน*

มักจะมีคำถามอยู่เสมอว่าเราจะปฏิบัติธรรมหรือวิปัสสนากรรมฐานในแนวไหน จึงเป็นการถูกต้องและได้ผลทางปฏิบัติที่ถูกต้องคือ ทางสายเอกสติปัฏฐานสี่หรือเรียกว่า "การเจริญวิปัสสนา"

ธุระในพระพุทธศาสนา มี ๒ อย่าง คือ

๑. คันถธุระ

๒. วิปัสสนาธุระ

คันธุระ ได้แก่ การศึกษาเล่าเรียนให้รู้เรื่องพระศาสนาและหลักศีลธรรม

วิปัสสนาคันธุระ ได้แก่ ธุระหรืองานอย่างสูงในพระพุทธศาสนา ซึ่งเป็นงานที่จะช่วยให้ผู้นับถือพระพุทธศาสนาได้รู้จักดับทุกข์ หรือเปลื้องทุกข์ออกจากตนมากน้อย ตามควรแก่การปฏิบัติ ทางนี้ทางเดียวเท่านั้นที่จะทำให้คนพ้นทุกข์ ตั้งแต่ทุกข์เล็กจนถึงทุกข์ใหญ่ เช่นการ เกิด แก่ เจ็บ ตาย และเป็นทางปฏิบัติที่มีอยู่ในศาสนาของพระพุทธเจ้าเท่านั้น

วิปัสสนาธุระ คือส่วนมากเราเรียกกันว่า วิปัสสนากรรมฐานนั่นเอง เมื่อกล่าวถึงกรรมฐานขอให้ผู้ปฏิบัติแยกกรรมฐานออกเป็น ๒ ประเภทเสียก่อนการปฏิบัติจึงไม่ปะปนกัน กรรมฐาน ๒ ประเภทคือ

๑. สมถกรรมฐาน กรรมฐานชนิดนี้เป็นอุบายให้ใจสงบคือ ใจที่อบรมในทางสมถแล้วเกิดนิ่ง และเกาะอยู่กับอารมณ์หนึ่งเพียงอย่างเดียว

---

*มาจากหนังสือคู่มือ การฝึกอบรมพัฒนาจิต หน้า ๕๓ ของวัดอัมพวัน สิงห์บุรี

อารมณ์ของสมถกรรมฐานนั้นแบ่งออกเป็น ๔๐ กอง คือ กสิณ ๑๐ อสุภ ๑๐ อนุสติ ๑๐ พรหมวิหาร ๔ อาหาเรปฏิกูล สัญญา ๑ จตุธาตุ-วัฏฐาน ๑ อรูปธรรม ๔

๒. วิปัสสนากรรมฐาน เป็นอุบายให้เรืองปัญญาคือเกิดปัญญาเห็นแจ้งหมายความว่าเป็นปัจจุบัน เห็นรูปนาม เห็นพระไตรลักษณ์ และเห็น มรรค ผล นิพพาน การเรียนวิปัสสนากรรมฐานนั้นเรียนได้ ๒ อย่าง คือ

๑. เรียนอันดับ

๒. เรียนสันโดษ

การเรียนอันดับ คือการเรียนให้รู้จักขันธ์ ๕ ว่าได้แก่อะไรบ้าง ย่อให้สั้นในทางปฏิบัติเหลือเท่าใด ได้แก่ อะไร เกิดที่ไหน เกิดเมื่อไร เมื่อเกิดขึ้นแล้วอะไรจะเกิดตามมาอีก จะกำหนดตรงไหนจึงจะถูกขันธ์ ๕ เมื่อกำหนดถูกแล้วจะได้ประโยชน์อย่างไรบ้างเป็นต้นนอกจากนี้ก็ต้องเรียนให้รู้ในอายตนะ ๑๒ ธาตุ ๑๘ อินทรีย์ ๒๒ อริยสัจ ๔ ปฏิจจสมุปบาท ๑๒ โดยละเลียดเสียก่อน เรียกว่าเรียนภาคปริยัติ วิปัสสนาภูมินั่นเอง แล้วจึงลงมือปฏิบัติได้

การเรียนสันโดษ คือการเรียนย่อๆ สั้นๆ สอนเฉพาะที่จะต้องปฏิบัติเท่านั้น เรียนชั่วโมงนี้ก็ปฏิบัติชั่วโมงนี้เลย เช่น สอนการเดินจงกรม สอนวิธีนั่งกำหนดสอนวิธีกำหนดเวทนา สอนวิธีกำหนดจิต แล้วลงมือปฏิบัติเลย

หลักในการปฏิบัติวิปัสสนาฯ มีหลักอยู่ ๓ ประการ คือ

๑. อาตาปี ทำความเพียรเผากิเลสให้เร่าร้อน

๒. สติมา มีสติ คือระลึกอยู่เสมอว่าขณะนี้เราทำอะไร

๓. สัมปชาโน มีสัมปชัญญะ คือ ขณะทำอะไรอยู่นั้นต้องรู้ตัวตลอดเวลา

วิธีปฏิบัติ

๑. การเดินจงกรม ก่อนเดินให้ยกมือไขว้หลังมือขวาจับข้อมือซ้ายวางไว้ตรงกระเบนเหน็บ ยืนตัวตรงเงยหน้า หลับตา ให้สติจับอยู่ที่ปลายผม กำหนดว่ายืนหนอ ช้าๆ ๕ ครั้งเริ่มจากศีรษะลงมาปลายเท้าและจากปลายเท้าขึ้นไปบนศีรษะกลับขึ้นลงจนครบ ๕ ครั้ง แต่ละครั้งแบ่งเป็น ๒ ช่วง ช่วงแรก คำว่ายืน จิตวาดมโนภาพ ร่างกายจากศีรษะลงมาหยุดที่สะดือ คำว่าหนอจากสะดือลงไปปลายเท้า กำหนดขึ้นคำว่ายืน, จากปลายเท้ามาหยุดที่สะดือ คำว่าหนอจากสะดือขึ้นไปปลายผมกำหนด กลับไป, กลับมา จนครบ ๕ ครั้ง ขณะนั้นสติอยู่ที่ร่างกาย อย่าให้ออกไปนอกกายเสร็จแล้วลืมตาขึ้น ก้มหน้าทอดสายตาไปข้างหน้าประมาณ ๔ ศอก สติจับอยู่ที่เท้า การเดินกำหนดว่า **ขวา ย่าง หนอ** กำหนดในใจคำว่า **ขวา**ต้องยกส้นเท้าขวาขึ้นจากพื้นประมาณ ๒ นิ้ว เท้ากับใจนึกต้องให้พร้อมกัน **ย่าง** ต้องก้าวเท้าขวาไปข้างหน้าช้าที่สุดเท้ายังไม่เหยียบพื้นคำว่า **หนอ** เท้าลงถึงพื้นพร้อมกันเวลายกเท้าซ้ายก็เหมือนกันกำหนดว่า **ซ้าย ย่าง หนอ** คงปฏิบัติเช่นเดียวกับ **ขวา ย่าง หนอ** ระยะก้าวในการเดินห่างประมาณ ๑ คืบเป็นอย่างมากเพื่อการทรงตัวขณะก้าวจะได้ดีขึ้น เมื่อเดินสุดสถานที่ใช้แล้วให้นำเท้ามาเคียงกันเงยหน้าหลับตา กำหนด **ยืน หนอ** ช้าๆ อีก ๕ ครั้งเหมือนกับที่ได้อธิบายมาแล้ว ลืมตาก้มหน้า **ท่ากลับ** การกลับกำหนดว่ากลับหนอ ๔ ครั้ง คำว่ากลับหนอครั้งที่ ๑ ยกปลายเท้าขวาใช้ส้นเท้าขวาหมุนตัวไปทางขวา

๙๐ องศา ครั้งที่ ๒ ลากเท้าซ้ายมาติดกับเท้าขวา ครั้งที่ ๓ ทำเหมือนกับครั้งที่ ๑ ครั้งที่ ๔ ทำเหมือนครั้งที่ ๒ ขณะนี้อยู่ในท่ากลับหลังแล้ว ต่อไปกำหนด ยืนหนอ ช้าๆ อีก ๕ ครั้ง ลืมตาก้มหน้าแล้วกำหนดเดินต่อไป กระทำเช่นนี้จนหมดเวลาที่ต้องการ

๒. การนั่ง กระทำต่อจากการเดินจงกรมอย่าให้ขาดตอนลงเมื่อเดินจงกรมถึงที่จะนั่งให้กำหนด ยืน หนอ อีก ๕ ครั้ง ตามที่กระทำมาแล้วเสียก่อน แล้วกำหนดปล่อยมือลงข้างตัวว่าปล่อยมือหนอๆๆๆๆ ช้าๆ จนกว่าจะลงสุด เวลานั่งค่อยๆ ย่อตัวลงพร้อมกับกำหนดตามอาการที่ทำไปจริงๆ เช่น ย่อตัวหนอๆๆๆๆ เท้าพื้น หนอๆๆๆ คุกเข่าหนอๆๆๆ นั่งหนอๆๆ เป็นต้น

วิธีนั่ง ให้นั่งขัดสมาธิ คือ ขาขวาทับขาซ้าย นั่งตัวตรง หลับตาเอาสติมาจับอยู่ที่สะดือ ที่ท้องพองยุบเวลาหายใจเข้าท้อง พอง กำหนดว่า **พอง หนอ** ใจนึกกับท้องที่พองต้องให้ทันกันหายใจออกท้องยุบกำหนดว่า **ยุบหนอ**ใจนึกถึงท้องที่ยุบต้องทันกันอย่าให้ก่อนหรือหลังกันข้อสำคัญให้สติจับอยู่ที่ **พอง ยุบ** เท่านั้นอย่าดูลมที่จมูกอย่าตะเบ็งท้อง ให้มีความรู้สึกตามความเป็นจริงว่าท้องพองไปข้างหน้า ท้องยุบมาข้างหลังอย่าให้เห็นเป็นไปว่าท้องพองขึ้นข้างบนท้องยุบลงข้างล่าง ให้กำหนดเช่นนี้ตลอดไป จนกว่าจะถึงเวลาที่กำหนด

เมื่อมีเวทนาเวทนาเป็นเรื่องสำคัญที่สุด จะต้องบังเกิดขึ้นกับผู้ปฏิบัติแน่นอนจะต้องมีความอดทน เพื่อเป็นการสร้างขันติบารมีไปด้วย ถ้าผู้ปฏิบัติขาดความอดทนเสียแล้ว การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานนั้นก็ล้มเหลว

ในขณะที่นั่งหรือเดินจงกรมอยู่นั้น ถ้ามีเวทนาความเจ็บปวด เมื่อยคันๆเกิดขึ้นให้หยุดเดินหรือหยุดกำหนดพองยุบให้เอาสติไปตั้งไว้ที่เวทนาเกิดและกำหนดไปตามความเป็นจริงว่าปวดหนอๆๆๆ เจ็บหนอๆๆๆ เมื่อยหนอๆๆ คันหนอๆๆๆ เป็นต้น ให้กำหนดไปเรื่อยๆ จนกว่าเวทนาจะหายไปเมื่อเวทนาหายไปแล้ว ก็ให้กำหนดนั่งหรือเดินต่อไป

จิต เวลานั่งอยู่หรือเดินอยู่ ถ้าจิตคิดถึงบ้านหรือคิดถึงทรัพย์สินหรือคิดฟุ้งซ่านต่างๆ นานาก็ให้เอาสติปักลงที่ลิ้นปี่ พร้อมกับกำหนดว่าคิดหนอๆๆๆ ไปเรื่อยๆ จนกว่าจะหยุดคิดแม้ดีใจ เสียใจหรือโกรธ ก็กำหนดเช่นกันว่าดีใจหนอๆๆ เสียใจหนอๆๆๆ โกรธหนอๆๆๆ เป็นต้น

เวลานอน เวลานอนค่อยๆ เอนตัวนอนพร้อมกับกำหนดตามไปว่านอนหนอๆๆๆ จนกว่าจะนอนเรียบร้อย ขณะนั้นให้เอาสติจับอยู่กับอาการเคลื่อนไหวของร่างกาย เมื่อนอนเรียบร้อยแล้วเอาสติมาจับที่ท้องแล้วกำหนดว่า **พอง หนอ ยุบ หนอ** ต่อไปเรื่อยๆ ให้คอยสังเกตให้ดีว่าจะหลับไป ตอนพองหรือตอนยุบ

อิริยาบทต่างๆ การเดินไปในที่ต่างๆ การเข้าห้องน้ำ การเข้าห้องส้วม การรับประทานอาหารและการกระทำกิจการงานทั้งปวง ผู้ปฏิบัติต้องมีสติกำหนดอยู่ทุกขณะ ในอาการเหล่านี้ ตามความเป็นจริงคือมีสติ สัมปชัญญะ เป็นปัจจุบันอยู่ตลอดเวลา

หมายเหตุ การเดินจงกรมนั้น เราทำการเดินได้ถึง ๖ ระยะ แต่ในที่นี้อธิบายไว้เพียงระยะเดียว การเดินระยะต่อไปนั้นจะต้องเดินระยะที่ ๑ ให้ถูกต้อง คือได้ปัจจุบันธรรมจริงๆ จึงจะเพิ่มระยะต่อไปให้ตามผลของการปฏิบัติแต่ละบุคคล

สรุปการกำหนดต่างๆ พอสังเขป ดังนี้

๑. ตาเห็นรูป จะหลับตาหรือลืมตาก็แล้วแต่ ให้ตั้งสติไว้ที่ตา กำหนดว่า เห็นหนอ ๆ ๆ ๆ ไปเรื่อย ๆ จนกว่าจะรู้สึกว่าเห็นก็สักแต่ว่าเห็น ละความพอใจและความไม่พอใจออกเสียได้ ถ้าหลับตาอยู่ก็กำหนดไปจนกว่าภาพนั้นจะหายไป

๒. หูได้ยินเสียง ให้ตั้งสติไว้ที่หู กำหนดว่าเสียงหนอ ๆ ๆ ๆ ไปเรื่อยจนกว่าจะรู้สึกว่าเสียงก็สักแต่ว่าเสียงละความพอใจและความไม่พอใจออกเสียได้

๓. จมูกได้กลิ่น ตั้งสติไว้ที่จมูก กำหนดว่ากลิ่นหนอ ๆ ๆ ๆ ไปเรื่อย ๆ จนกว่าจะรู้สึกว่ากลิ่นก็สักแต่ว่ากลิ่น ละความพอใจและความไม่พอใจออกเสียได้

๔. ลิ้นได้รส ตั้งสติไว้ที่ลิ้น กำหนดว่า รสหนอ ๆ ๆ ๆ ไปเรื่อย ๆ จนกว่าจะรู้สึกว่ารสก็สักแต่ว่ารส ละความพอใจและความไม่พอใจออกเสียได้

๕. การถูกต้องสัมผัส ตั้งสติไว้ตรงที่สัมผัสกำหนดตามความเป็นจริงที่เกิดขึ้น ละความพอใจและความไม่พอใจออกเสีย

๖. ใจนึกคิดอารมณ์ ตั้งสติไว้ที่ลิ้นปี่ กำหนดว่าคิดหนอ ๆ ๆ ๆ ๆ ไปเรื่อย ๆ จนกว่าความนึกคิดจะหายไป

๗. อาการบางอย่างเกิดขึ้นกำหนดไม่ทัน หรือกำหนดไม่ถูกว่าจะกำหนดอย่างไร ตั้งสติไว้ที่ลิ้นปี่กำหนดว่า รู้หนอ ๆ ๆ ๆ ไปเรื่อย ๆ จนกว่าอาการนั้นจะหาย

การที่เรากำหนดจิต และตั้งสติไว้เช่นนี้ เพราะว่าจิตของเราอยู่ใต้บังคับของความโลภ ความโกรธ ความหลง เช่น ตาเห็นรูป ชอบใจเป็นโลภะไม่ชอบใจเป็นโทสะ ขาดสติไม่ได้กำหนดเป็นโมหะ ได้ยินเสียง จมูกได้กลิ่น ลิ้นได้รส กายถูกต้องสัมผัสก็เช่นเดียวกัน

การวิปัสสนากรรมฐาน โดยเอาสติเข้าไปตั้งกำกับตามอายตนะนั้น เมื่อปฏิบัติได้ผลแก่กล้าแล้ว ก็จะตัดที่ต่อของอายตนะต่างๆ เหล่านั้นมิให้ติดต่อกันได้ คือว่าเมื่อเห็นรูปก็สักแต่ว่าเห็น เมื่อได้ยินเสียงก็สักแต่ว่าได้ยิน ไม่ทำความรู้สึกนึกคิดปรุงแต่งให้เกิดความพอใจ หรือความไม่พอใจในสิ่งที่ปรากฏให้เห็นและได้ยินนั้น รูป และเสียง ที่ได้เห็นและได้ยินนั้นก็จะดับไป เกิดและดับอยู่ที่นั้นเองไม่ไหลเข้ามาภายในอกุศลธรรมความทุกข์ร้อนใจที่คอยติดตามรูปเสียง และอายตนะภายนอกอื่นๆ เข้ามาก็เข้าไม่ได้

สติที่เกิดขึ้นขณะปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานนั้น นอกจากจะคอยสกัดกั้นอกุศลธรรม และความทุกร้อนใจที่จะเข้ามาทางอายตนะแล้ว สติเพ่งอยู่ที่ รูป นาม เมื่อเพ่งเล็งอยู่ก็ย่อมเห็นความเกิดดับของรูปนามที่ดำเนินไปตามอายตนะต่างๆ อย่างไม่ขาดสาย เห็นการเกิดดับของรูป นาม นั้นจะนำไปสู่การเห็นพระไตรลักษณ์ คือความไม่เที่ยง ความทุกข์ และความไม่มีตัวตนของสังขารหรืออัตภาพอย่างแจ่มแจ้ง

อานิสงส์ของการแจกหนังสือธรรมะเป็นทาน

๑. กรรมเวรจากอดีตชาติจะได้ลบล้าง

๒. หนี้เวรจะได้คลี่คลาย พ้นภัยจากทะเลทุกข์

๓. โรคภัยไข้เจ็บจากเจ้ากรรมนายเวรจะพ้นไป

๔. สามีภรรยาที่แตกแยกจะคืนดีต่อกัน

๕. วิญญาณของเด็กที่แท้งในท้องจะได้ไปเกิดใหม่

๖. กิจการงานจะราบรื่นสมความปรารถนา

๗. บุตรจะเฉลียวฉลาดเจริญรุ่งเรือง

๘. บารมีคุ้มครองลูกหลานให้อยู่เย็นเป็นสุข

๙. พ่อแม่จะมีอายุยืน

๑๐. ลูกหลานเกเรจะเปลี่ยนแปลงเป็นคนดี

๑๑. วิญญาณทุกข์ของบรรพบุรุษ จะพ้นจากการถูกทรมานไปสู่สุคติ

"ฉันคือสมเด็จพระพนรัตน์ วัดป่าแก้วแห่งกรุงศรีอยุธยา ฉันต้องการให้เธอได้ไปที่วัดใหญ่ชัยมงคล เพื่อดูจารึกที่ฉันได้จารึกถวายพระเกียรติแก่ สมเด็จพระนเรศวรมหาราช ผู้เป็นเจ้าเนื่องในวาระที่สร้างพระเจดีย์ฉลองชัยชนะ เหนือพระมหาอุปราชาแห่งพม่า และประกาศความเป็นอิสระเป็นครั้งแรก เธอไปดูไว้แล้วจดจำมาเผยแพร่ออกไป ถึงเวลาที่เธอจะได้รับรู้แล้ว" อาตมาจึงได้พบว่าแท้ที่จริงแล้วสิ่งที่สมเด็จพระพนรัตน์ วัดป่าแก้ว ท่านได้จารึกถวายพระพร ก็คือบทสวดที่เรียกว่า "พาหุงมหาการุณิโก" (ชัยมงคลคาถา)

พระธรรมสิงหบุราจารย์ (จรัญ ฐิตธมฺโม)
วัดอัมพวัน จังหวัดสิงห์บุรี

จากกฎแห่งกรรม-ธรรมปฏิบัติ เล่ม ๔ หน้า ๑๑

พัฒนาจิตด้วยทางสายเอก **สติปัฏฐาน ๔**

พระธรรมสิงหบุราจารย์ (หลวงพ่อ จรัญ ฐิตธมฺโม)